MINISTERUL JUSTIȚIEI
ADMINISTRAȚIA NAȚIONALĂ A PENITENCIARELOR
Serviciul Expertiză Psihologică şi Evaluare Profesională

CRUCIADA PSIHOLOGULUI

CUM SĂ NE ÎNVINGEM TEAMA DE TESTUL PSIHOLOGIC

București
2005

Coordonatori: *Magistrat dr.* Emilian STĂNIŞOR

Inspector general principal Valentin BINIŞOR

Autor: *Subinspector şef dr.* Nicolae RADU

„Cruciada psihologului. Cum să ne învingem teama de testul psihologic" -
este o lucrare destinată funcţionarilor din sistemul penitenciar şi nu numai.

Fără să avem pretenţia unei exhaustivităţi în documentare, conţinutul acesteia invită la autocunoaşterea de sine prin teste psihologice, subscriind pe deplin aforismului „*Cunoaşte-te pe tine însuţi*", amprentat de *Socrate*, filosof şi creator de şcoală în lumea antică. Dincolo de satisfacţia de a ne proba inteligenţa în faţa provocării unor posibile obstacole, testele propuse deschid calea spre succes şi alungă teama de necunoscut.
Lucrarea nu se recomandă celor ce sunt slabi de inimă !

Tehnoredactare: *Agent principal* Oana- Mihaela SURUGIU

Agent principal adjunct Petrişor COJOCARU

Agent şef adjunct Daniela MANOLACHE

ISBN 973 – 0 – 03846 – 5

MOTTO:

„Frica vede răul mai mare decât este!"

CUPRINS

pag.

PREFAȚĂ

I. ARGUMENT: CUI SERVEȘTE EXAMINAREA PSIHOLOGICĂ A PERSONALULUI ? 3-6

II. CUM SĂ NE ÎNVINGEM TEAMA DE TESTUL PSIHOLOGIC ? 7-14

2.1. Ce trebuie să ştie subalternii despre şeful lor ? 15

III. AUTOCUNOAȘTEREA DE SINE PRIN TESTE PSIHOLOGICE.

3.1. Măsurați-vă Q.I.–ul ! 16-19

3.2. Atenția vă caracterizează ? 20-22

3.3. Ce ar fi omul fără memorie ? 23-25

3.4. Ştii să câştigi în viață ? 26-27

3.5. Îți place riscul ? 28-29

3.6. Ştii totul despre tine ? 30-31

3.7. Aveți calități de luptător ? 32-34

3.8. Vă considerați o persoană sensibilă ? 35-36

3.9. Sunteți un învingător ? 37-38

3.10. Vă bucurați de viață ? 39-40

3.11. Reuşiți să depăşiți obstacolele ? 41-43

3.12. Sunteți optimist ? 44-46

3.13. Simțiți că stați pe *„un butoi cu pulbere"* ? 47-48

3.14. Sunteți *„tocilar"* ? 49-50

3.15. V-ar place să fiți războinic ? 51-53

3.16. Mergem mai departe ? 54-55

3.17. Aveți puterea de a vă schimba ? 56-57

3.18. Vă este teamă de *„necunoscut"* ? 58-60

3.19. Țineți la disciplină ? 61-63

3.20. Vă simțiți neîndreptățit ? 64-66

3.21. Vă interesează *„schimbarea"* ? 67-69

3.22. Ce rol jucați într-o echipă ? 70-77

3.23. Sunteți un idealist ? 78-80

3.24. Suferiți de insomnie ? 81-82

3.25. Ce meserie vi se potrivește ? 83-85

3.26. Faceți *„haz de necaz"* ? 86-89

3.27. Vreți să știți cât mai mult ? 90-91

3.28. Credeți în ceea ce lucrați ? 92-93

3.29. Aveți aptitudini de conducere ? 94-96

3.30. Comunicați cu ceilalți ? 97-99

3.31. Cele 11 dileme ale unui şef. 100

IV. INSTRUMENTE DE LUCRU RECOMANDATE NUMAI PSIHOLOGILOR.

4.1. A.S.I. (*Adaptive Style Inventory* – Inventar al Manierei de Adaptare) 101-110

4.2. L.S.I. (*Adaptive Learning Style Inventory* - Inventar al Manierei de Invățare) 111-120

4.3. C.P.I. (*California Personality Inventory*) – 462. Model cuboid· 121-149

PREFAȚĂ

Prin Ordinul ministrului justiției nr.1393/C din 17.06.2002, în cadrul Administrației Naționale a Penitenciarelor, s-a înființat Serviciul Expertiză Psihologică şi Evaluare Profesională. Centrat pe selecție pentru încadrare, avansare in funcție, evaluare periodică de personal şi expertiză psihologică, serviciul asigură din 01.05.2004 menținerea unui cadru real de apreciere valorică impunându-se atenției, prin constanță în acțiune şi spirit inovator.

Într-o perioadă de timp relativ scurtă, se poate spune cu certitudine că, în ciuda tinereții ce caracterizează majoritatea personalului, Serviciul Expertiză Psihologică şi Evaluare Profesională a făcut dovada unei bune maturități, reuşind să înțeleagă necesitatea adaptării la complexitatea sarcinilor ce revin sistemului penitenciar. În acest sens, se acordă o atenție aparte cunoaşterii de personal prin teste psihologice.

Împletind demersul nostru pentru promovarea unor metode şi tehnici de autocunoaştere psihologică, cu inventivitatea autorului, sef al serviciului amintit, lucrarea „*Cruciada psihologului. Cum să ne învingem teama de testul psihologic*" se recomandă mai mult decât un ghid formal. Conținutul acesteia se remarcă îndeosebi prin faptul că spiritul matematic nu alterează conştiința materiei umane, lăsând deschis drumul, spre tainele sufletului, pentru orice cititor.

Magistrat dr. Emilian STĂNIŞOR

Director General al Administrației Naționale a Penitenciarelor

I. ARGUMENT:
CUI SERVEŞTE EXAMINAREA PSIHOLOGICĂ A PERSONALULUI ?

Câteva consideraţii privind testarea psihologică

Pentru a răspunde la întrebarea dacă este justificată şi posibilă evaluarea psihologică a personalului încadrat într-o organizaţie – aparat central – şi în unităţile subordonate, se impune o succintă privire de ansamblu asupra complexităţii sarcinilor şi misiunilor ce revin personalului menţionat mai sus.

Specificul activităţilor ce revin structurilor, necesitatea îndeplinirii la parametrii cât mai ridicaţi a atribuţiilor ce revin fiecărui angajat, cât şi nevoia stringentă de a evita, pe cât posibil, eşecurile (care în domeniul siguranţei naţionale pot avea consecinţe deosebit de grave) a impus cunoaşterea riguroasă a posibilităţilor şi limitelor individuale ale acestora, începând cu încadrările directe, transferările dintr-un profil de activitate în altul, promovările şi terminând cu evaluarea periodică a capacităţii psihofizice.

Schema examinării psihologice este relativ simplă, dar realizarea ei practică constituie o problemă de înalt profesionalism:

- prin mijloace specifice, riguros ştiinţifice, examenul psihologic, stabileşte rezervele de aptitudini potenţiale şi active ale subiecţilor, precum şi trăsăturile de personalitate ale acestora;
- rezultatele obţinute sunt raportate la solicitările şi exigenţele pe care le implică activităţile ce le desfăşoară cei examinaţi.

Când evaluările sunt practicate la o scară restrânsă, acoperind un grup mic de persoane, problematica este relativ uşor rezolvabilă. Nu la fel stau lucrurile când avem în vedere un serviciu care însumează sute de oameni grupaţi în unităţi, servicii, echipe, de profesii diferite, cu vârstă şi calificare diferenţiate.

În acest context, evaluarea corectă a potenţialului uman în cadrul unităţii de muncă înseamnă o înţelegere reală a modului în care personalul îşi îndeplineşte sarcinile de lucru, ce randament are şi cum răspunde la solicitările specifice sistemului din care face parte.

În formularea unui diagnostic privind admisibilitatea psihologică, psihologul are în vedere, de regulă, inteligenţa generală, capacitatea de concentrare şi distributivitatea atenţiei, nivelul de socializare, stabilitatea emoţională.

În acelaşi timp, însă, un nivel corespunzător al aptitudinilor, permite psihologului, un pronostic favorabil referitor la reuşita profesională, pe care nu o garantează, întrucât ea depinde de o multitudine

de alți factori individuali și de mediu (trăsături de caracter, nivel de aspirații, relațiile cu colectivul de muncă și cu șeful, cu membrii familiei etc.).

Este știut că pe parcursul carierei profesionale a unui individ, apar o serie de evenimente neprevăzute sau inerente vârstei, decompensări fizice, fiziologice sau psihice (scăderi ale acuității vizuale și ale capacității de judecată).

Pot apare și dereglări de ordin emoțional, traduse prin diminuarea stabilității afective sau toleranță scăzută la factori care presupun risc. Un rol important îl au în acest sens examinările psihologice periodice, ce pot fi definite ca o *acțiune de prevenire a pierderii competenței și de depistare din timp a debutului acestor manifestări negative*.

Cunoașterea fiecărui angajat, a potențialităților sau resurselor pe care le posedă, înseamnă în ultimă instanță, predicția performanțelor umane, premisă a îndeplinirii sarcinilor specifice sistemului penitenciar.

Se cunoaște că personalitatea umană, fiind un proces complex, decriptarea în ansamblu este imposibil de realizat. De aceea, în cadrul unui examen psihologic, trebuie să fie bine precizate aspectele supuse investigației, pentru a se putea alege mijloacele adecvate realizării intențiilor.

În alegerea probelor dintr-o baterie de examinare este necesar să se găsească raportul optim dintre numărul acestora și puterea lor de diagnoză.

Din multitudinea trăsăturilor ce sunt evidențiate în cadrul examenului psihologic periodic (luat în ansamblu), enumerăm:

- capacitatea intelectuală;
- mobilitatea mentală;
- originalitatea și flexibilitatea gândirii;
- randamentul în sarcini noi și de rutină;
- atitudinea față de calitatea soluțiilor și a deciziilor;
- capacitatea maximă de învățare;
- calitățile atenției;
- capacitatea de adaptare la schimbarea naturii sarcinii;
- spiritul de observație;
- potențialul energetic;
- activismul, dinamismul, siguranța de sine;
- echilibrul emoțional și autocontrolul comportamental, rezistența la stres și la frustrare;
- sistemul de atitudini (față de sine, de muncă, față de viață, mentalități);
- maturitatea socială, gradul de socializare;
- conformare la reguli și norme, spiritul de disciplină;

- prezența socială;
- capacitatea de cooperare şi de relaționare socială;
- conştiinciozitatea;
- interesele cognitive, preocupările, receptivitatea față de nou;
- evidențierea unor eventuale tendințe psihopatologice.

Pentru realizarea unei cunoaşteri eficiente se recomandă examinarea psihologică periodică a personalului (la interval de 6 luni). După cum se cunoaşte, la nivelul cadrelor de conducere, când se constată neconcordanțe (chiar contradicții) între rezultatele examenului psihologic şi performanțele sau deficiențele în muncă obținute de unii angajați, se arată cu degetul spre avizul psihologic, dar se uită că, în activitate, omul nu se exprimă pe sine, ci reflectă grupul căruia îi aparține. Această dimensiune constituie însă, obiectul unei alte comunicări.

Din constatările personale, făcute de-a lungul timpului, se impune sublinierea faptului că impactul evaluării performanțelor psihoprofesionale asupra celor care fac obiectul aprecierii poate fi atât pozitiv, cât şi negativ. Când calificativele sunt comunicate în scop de angajare, avansare în funcție sau transfer în alte domenii de activitate, acestea sunt privite cu teamă de către cei înclinați să-şi subestimeze calitățile (*„nu sunt bun de nimic in viata!"*) sau cu încredere de către persoanele care dovedesc stăpânire de sine şi încredere în propriile forțe (*"eu voi fi cel mai bun!"*).

Există însă şi cazuri când angajați cu posibilități intelectuale modeste *„compensează"* în activitatea practică prin diverse *„orientări"*, acționând pe baza unor *„modele operaționale"*, însuşite în relația *„protejat şi protector"*.Mult mai direct spus, se poate aprecia ca unele persoane forțează nota *„normalității"*, confundându-se total cu demnitarul alături de care lucrează si pe care-l considera obligat sa-i *„susțină"* in fata unui examen adevărat. Tocmai aceşti angajați consideră examinarea psihologică drept arbitrară sau injustă, nerecunoscându-şi nivelul de incompetență!

Toate aceste sentimente pot duce la o stare de nesiguranță, ce a apărut şi în societatea civilă nu cu mult timp în urmă. La rezultate similare se ajunge şi când cei evaluați nu cunosc sau nu înțeleg criteriile în baza cărora s-a făcut notarea. Când o persoană supusă aprecierii obține o notă de „6", sau un calificativ de *„mediu"*, aceasta, în general, este derutată. Ce semnificație are „6" ? Care este conținutul adjectivului de *„mediu"* ? Fără să insist pe explicații cu privire la extensia sistemului şcolar, ca modalitate de notare, prin acordarea de note pe o scală de la 1 la 10, subliniez doar că nivelul de *„mediu"*, indică *starea de normalitate* şi permite ierarhizarea subiectului în cadrul grupului din care face parte.

Întotdeauna *aprecierea psihologică* trebuie să ofere un pretext de discuție între cel evaluat şi psiholog şi nu în ultimul rând între cel evaluat şi şeful său, în vederea perfecționării celui dintâi, discuția clarificând motivul acordării unui anumit calificativ şi dezvăluind anumite limite ale

competenței profesionale, precum și căile de surmontare a deficiențelor relevate. În acest sens, decizia psihologului comportă și o dimensiune etică, avizul său impunând un mare simț de responsabilitate și respectarea strictă a codului deontologic.

Pentru ca decizia finală, formulată sub forma unui calificativ ce permite *„admisibilitatea"* sau *„respingerea"* psihologică a subiectului supus evaluării, să fie corectă, aceasta trebuie să aibă la bază date reale și suficiente. Este un motiv în plus pentru care trebuie insistat pe rigurozitatea și obiectivitatea examinării psihologice, astfel încât rezultatele obținute să nu fie puse sub semnul întrebării printr-o cunoaștere prealabilă a probelor sau printr-o susținută *„cooperare"* între examinat și examinator, în îndeplinirea sarcinilor de lucru, in sala de examen.

În acest context, riscul psihologului este de a fi înțeles greșit de cei supuși evaluărilor psihologice. Trebuind sa facă fata nemulțumirilor rezultate si ca urmare a diferențierii celor *„ buni"* de cei *„mai putini buni"*, psihologul este condamnat, adesea, izolării in colectivul in care lucrează. Să nu uităm însă, că sarcina psihologului, uneori mai mult decât ingrata, este de a asigura un cadru minim de performanta și nu de a stigmatiza omul, după cum se consideră, uneori, prin aprecieri subiective.

Cu toate acestea *omului trebuie să i se acorde o șansă.* O șansă în plus, poate fi considerată chiar aplicarea metodelor psihodiagnostice care permit nu numai cunoașterea nivelului psihoaptitudinal, ci și identificarea și prevenirea unor posibile fenomene de inadaptare psihoprofesională.

La întrebarea: *„Cui servește examinarea psihologică a personalului ?"*, se poate răspunde că, *aceasta servește atât organizației din care face parte, cât și fiecărui angajat.* Cunoașterea trăirilor personale, transmite celui evaluat încredere în propriile forțe constituind, în același timp, și un factor psihologic mobilizator, generator al unei atitudini pozitive față de muncă și față de sine.

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

GRAHAM, H.T; BENNETT, R. (1998), *Human Resource Management*, London.

HĂVĂRNEANU, C. (2000), *Cunoașterea psihologică a persoanei*, Iași.

PITARIU, H.D. (2000), *Managementul resurselor umane. Evaluarea performanțelor profesionale*, București.

RYNES, S.L. et.al. (2002), „HR profesional's belief about effective human resource practices: correspondence between research and practice", în *Human Resource Management*, 41.

ZAPAN, GH. (1984), *Cunoașterea și aprecierea obiectivă a personalității*, București.

II. CUM SĂ NE ÎNVINGEM TEAMA DE EXAMENUL PSIHOLOGIC ?

Deşi , ne place să auzim despre noi spunându-se că suntem puternici, se întâmplă uneori ca realitatea să fie alta. Cu toţii am trecut măcar printr-un examen: fie că era examenul pentru carnetul auto, fie că era cel psihologic pentru o promovare, *emoţia* ne-a fost mereu aproape.

Teama de necunoscut, tradusă prin agitaţie şi nopţi nedormite, nu înseamnă totul. Gândul nostru cu privire la *„ce vor spune cei din jur dacă nu vom trece examenul"*, nu face decât să ne împingă spre *„a despica firul în patru"* cât mai departe de realitate.

Testul psihologic constituie şi el adesea un obstacol. Apreciat de unii ca fiind fără importanţă, neluat în seamă sau supradimensionat ca dificultate de alţii, acesta aduce în suflet frământare, teamă, stări desprinse şi din relatările unui candidat: *„ ... deşi încercam să-mi spun că nimic nu este greu, trebuie să recunosc că mi-a fost atât de frică, că nu voi trece examenul, încât la început nu mai ştiam nici cât fac 3+5 ! Când am ieşit, am simţit nevoia să trag cât mai mult aer în piept ! ceva mai târziu mi-am dat seama că examenul nu a fost complicat."* Mai trebuie precizat că rezultatele s-au încadrat pe nivelul *„BUN"* şi *„FOARTE BUN"*. Dorinţa de a nu dezamăgi, frica de a nu greşi, sentimentul de singurătate resimţit din ce în ce mai des, toate acestea , nu fac decât să ne îndepărteze de succes !

Cu intenţia de a preveni astfel de situaţii, conducerea Administraţiei Naţionale a Penitenciarelor, a generat o idee ce ne permite să vă propunem câteva teste psihologice. Urmăriţi fiecare probă în parte. *Important este să fiţi cât mai sinceri* ! Nu pierdeţi timpul încercând să înţelegeţi sensul întrebărilor. Acordaţi răspunsul şi treceţi imediat la întrebarea următoare. Citiţi cu atenţie instructajul testelor, iar după rezolvarea acestora reflectaţi asupra felului dumneavoastră de a fi, pentru a mai schimba ceva sau pentru a vă reconfirma spiritul logic ce vă caracterizează.

În situaţia unui examen real, trebuie să mai reţineţi că veţi lucra sub presiunea timpului. Probele de inteligenţă impun rezolvarea de probleme în timp limitat, adesea de numai 15 minute. În acest sens, aveţi nevoie de viteză. Trageţi are în piept, gândiţi-vă numai la lucruri frumoase şi concentraţi-vă atenţia asupra testului. Dacă unul dintre exerciţii vi se pare mai greu, nu pierdeţi timpul! Treceţi fără întârziere la următorul, încercând să reveniţi până în momentul în care vi se va spune: *„STOP. Pixurile jos !"*.

Ascultaţi cu atenţie instructajul prezentat de psiholog. Fără acesta nu o să reuşiţi să răspundeţi întrebărilor. Dacă nu a-ţi înţeles, întrebaţi înainte de a vi se spune: *„ÎNCEPEŢI !"*. Din acel moment nimeni nu vă mai poate ajuta. *Înţelegerea instructajului face parte din test.*

În situaţia în care răspundeţi la întrebări, *nu încercaţi să trageţi cu ochiul la vecini*. Fiţi sinceri şi marcaţi răspunsul cât mai repede. *Răspunsul care vă vine primul în minte, este şi cel mai bun.*

Nici un test nu este greu. Trebuie numai să fiţi relaxat şi să încercaţi să rezolvaţi cât mai multe probleme. Lucraţi repede şi bine, fără să vă spuneţi: *„NU POT!"*. Ştim bine că în viaţă nimic nu este uşor. Dar avem puterea să facem în aşa fel încât să depăşim orice obstacol.

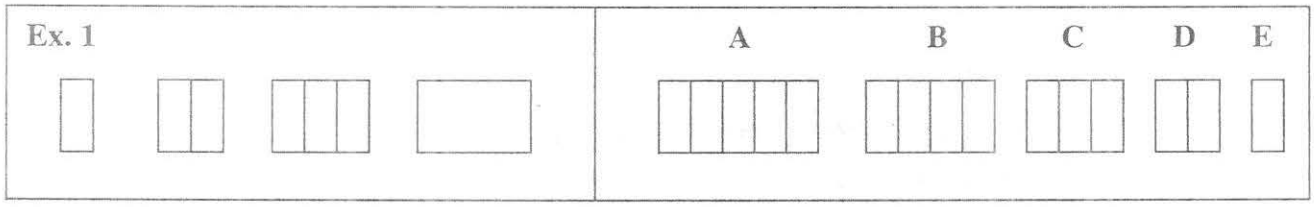
Testul psihologic vă cere voință. Luați lucrurile în serios, și încercați să fiți cei mai buni. Fără să vrem cu adevărat un lucru în viață, cu siguranță că nu-l vom obține niciodată ! *Important este să fiți cât mai sincer*, cu atât mai mult cu cât *„minciuna are picioare scurte"*. Întrebările se tot repetă, astfel încât, dacă încercați să *„manipulați"* răspunsul, nu faceți decât să anulați singur șansa de reușită la examen !

Nu trebuie uitat și faptul că testele psihologice, nu-și propun să ne îngrădească drumul spre angajare sau spre o promovare în funcție. De asemenea ele nu încearcă să ne schimbe concepțiile despre lume sau viață. Scopul lor este numai de *a anticipa performanța*, recomandând *„omul potrivit, la locul potrivit"* !

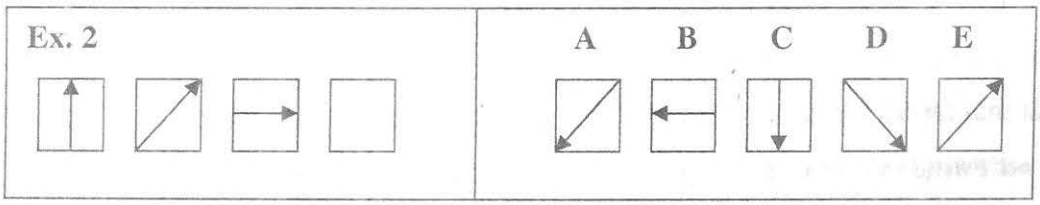
În cele ce urmează, vă propunem o serie de teste psihologice, în parte publicate și în revista *„Spirit Militar Modern"*. Ilustrația, precum și încurajările spre debut, le datorăm *D-lui colonel Dumitru Roman* și bunului său prieten *Cristian Vecerdea (CRIV)*. Mulțumiri aducem pentru sfaturile acordate *D-lui general dr. Gheorghe Arădăvoaicei* și *D-nei colonel dr. Alexandrina Baloescu* cât și *D-lui Eugen Mihai* pentru luptătorul din fotografie, ce ne veghează pașii prin necunoscut. Fiecare test constituie un exercițiu de sine stătător, asemănător celor care sunt utilizate în selecția și evaluarea psihologică de personal. Testele se execută de la bun început cu respectarea instructajului. Dacă rezultatul obținut nu vă mulțumește, reveniți asupra exercițiilor încercând să învățați și din greșeli. Nu vă lăsați pradă descurajării. Și dumneavoastră puteți să fiți cel mai bun. Succes !

În sensul prezentat, vă supunem atenției și câteva exemple de lucru, care vă pot fi de ajutor în decriptarea răspunsului la un test psihologic.

Găsiți printre cele 5 figuri desenate în dreapta barelor verticale, pe cea care trebuie așezată după cele 3 figuri din stânga barelor, astfel încât să continue logic seria acestor desene. Răspunsul se notează marcând direct varianta aleasă.

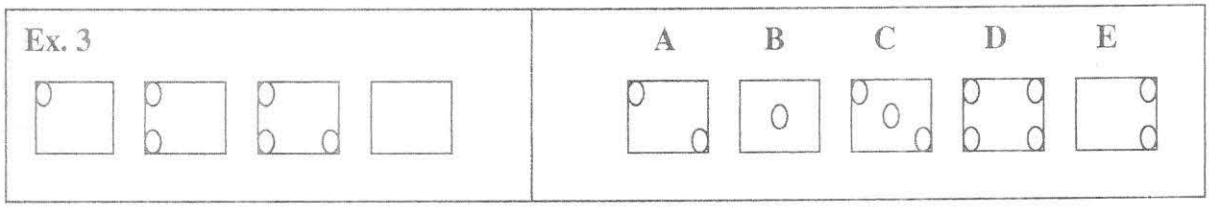


Se observă că figura **„B"** urmează ca răspuns, deoarece este formată din 4 dreptunghiuri egale ca dimensiuni, cu cele care compun primele trei figuri. Răspunsul corect este varianta **„B"**.

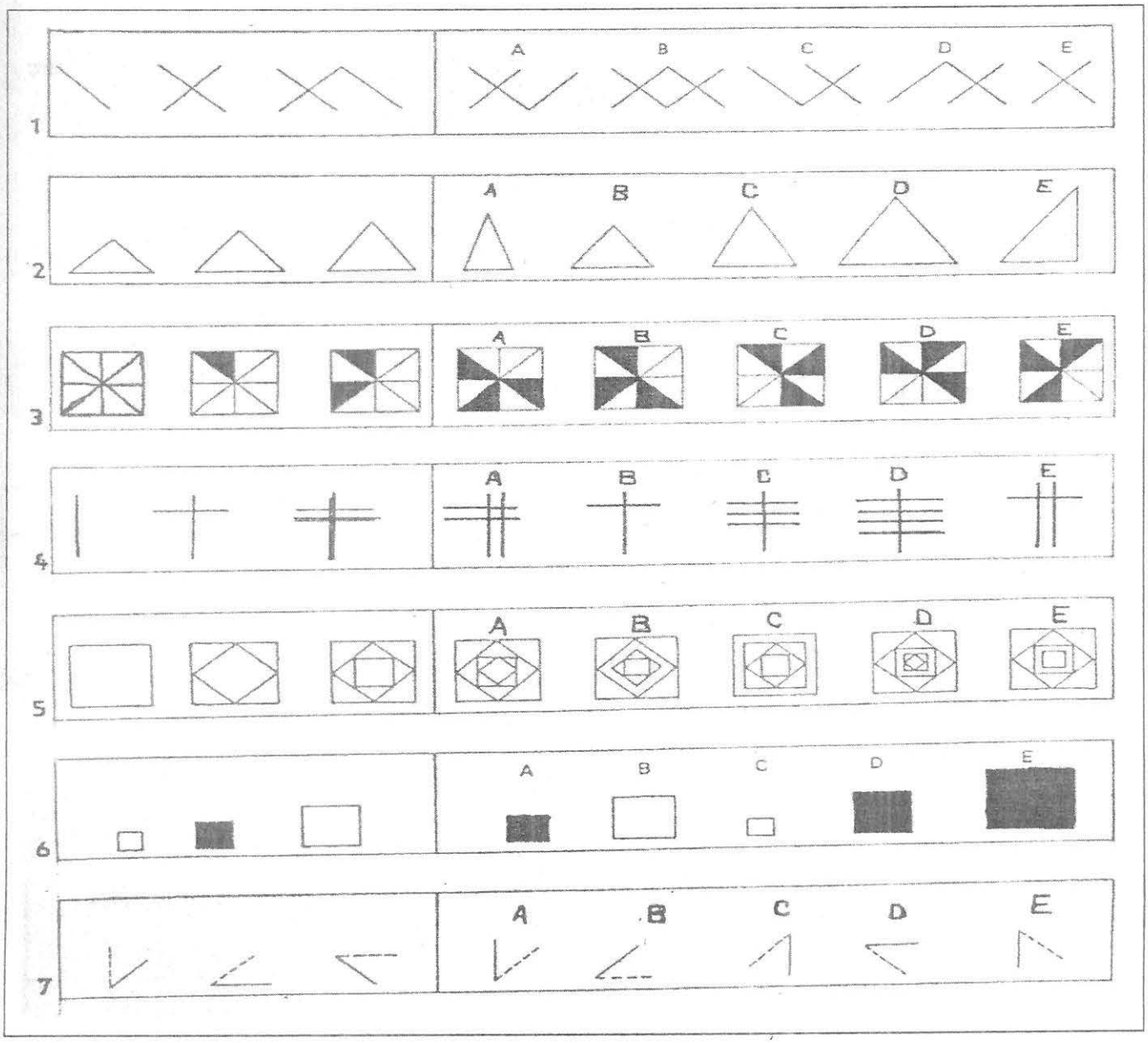


Răspunsul este varianta „D". Urmând direcția fiecărei săgeți, se observă că aceasta formează un unghi de 45^0 cu direcția săgeții precedente. Se respectă sensul de mers al acelor de ceasornic.

Exercițiul următor încercați să-l rezolvați singur. Nu uitați că este mai simplu decât vă puteți gândi.



Dacă apreciați că ați înțeles ce aveți de făcut, continuați să rezolvați și exercițiile de mai jos. Din acest moment aveți la dispoziție numai **3 minute** !



GRILĂ CORECȚIE

I	II	III	IV	V	VI	VII
B	D	B	C	A	E	E

Un alt exercițiu vă poate provoca atenția. Urmăriți-l cu mare atenție !

Un teren plantat cu pomi fructiferi este o:
A). grădină; B). grădină de zarzavat; C). livadă; D). seră.

Răspunsul corect este *„livadă"*. Încercuim litera **„C"**. Nimic nu este greu. Exercițiile următoare pot fi o confirmare. Aveți la dispoziție numai **2 minute** !

I). Un om care merge pe jos este:

A). o persoană care se plimbă; B). un alergător; C). un turist; D). un pieton.

II). Un animal care se hrănește cu carne este:

A). crud; B). omnivor; C). feroce; D). carnivor.

III). Un obiect pictat într-un mare număr de culori este:

A). viu; B). strălucitor; C). multicolor; C). pitoresc.

IV). Un râu care se varsă într-un fluviu este:

A). confluent; B). estuar; C). afluent; D). gură de fluviu.

V). Ceea ce se aprinde uşor este:

A). inflamabil; B). arzător; C). combustibil; D). aprins.

VI). Un drum pe care circulă maşinile este:

A). carosabil; B). frecventat; C). pasaj; D). particular.

VII). Un arbore vechi de un secol este:

A). vestejit; B). antic; C). secular; D). arhaic.

GRILĂ CORECȚIE

I	II	III	IV	V	VI	VII
D	D	C	D	A	A	C

După rezultatele obținute până acum, suntem siguri că vreți să mergeți mai departe. Se dau cuvintele unei propoziții, pe care trebuie să o reconstruiți, dar printre acestea există un cuvânt în plus, cuvânt care, în sens logic, nu poate intra în această propoziție. Trebuie să găsiți acest cuvânt. Nu aveți vie să întrebuințați verbul la forme negative. La cuvintele scrise nu se adaugă altele. Propoziția reconstruită trebuie să fie o propoziție logică, adevărată.

Ex. 1

A). bunica; B). bebeluș; C). își pune; D). saboți.

Răspunsul corect este „**B**".

Ex. 2

A). ploaie; B). buletin meteo; C). acoperit; D). anunță; E). cer.

Răspunsul corect este „**A**".

Încercați să răspundeți cât mai repede posibil la următoarele exerciții. Aveți numai **2 minute** !

I). A). nu; B). muncă; C). lene; D). pomană; E). înjoseşte.

II). A). lemn; B). foc; C). transformă; D). fum; E). în cenuşă.

III). A). noțiuni; B). pace; C). este; D). război; E). opus.

IV). A). leneş; B). reuşeşte; C). pierde; D). deşi; E). el.

V). A). trestie; B). furtună; C). face; D). stejar; E). să se îndoaie.

GRILĂ CORECȚIE

I	II	III	IV	V
D	D	A	C	D

În cele ce urmează, vi se dă o maximă şi 5 fraze explicative. Citiți cu atenție şi încercați să găsiți printre acestea pe cea care *corespunde cel mai bine înțelesului maximei.*

Ex.1

„A pune carul înaintea boilor"

A). Un țăran care-şi mână boii cu spatele.

B). O persoană care lucrează foarte ordonat.

C). Un copil care se distrează în loc să învețe.

D). Cineva care-şi începe treaba cu sfârşitul.

F). Un țăran care foloseşte tractorul ca să-şi tragă carul.

Explicația cea mai potrivită a acestei maxime este cea din varianta „**D**". Continuați cu exemplele de mai jos. Aveți la dispoziție numai **3 minute** !

I). „**E uşor să critici, dar e greu să realizezi ceva**".

A). Este mai uşor să critici ceea ce face altul, decât să faci tu însuți mai bine acest lucru.

B). Munca cere multe eforturi şi talente, pe care critica nu le are în vedere totdeauna.

C). Meseria de critic este mai uşoară decât alte profesii.

D). Analiza şi sinteza sunt două metode complementare.

E). Este greu chiar şi pentru cei mai buni critici, să înțeleagă perfect ce a gândit autorul.

II). „**Nu orice lemn este bun pentru săgeți**".

A). Orice s-ar spune, scopul nu scuză mijloacele.

B). Trebuie să-ți adaptezi uneltele la scopul propus.

C). Spiritul de dreptate este o calitate rară.

D). Reuşita depinde adesea de alegerea atentă a colaboratorilor.

E). Nu poți cere de la oricine realizări excepționale.

III). „**A se întoarce după cum bate vântul**".

A). Se întâmplă să fim angrenați fără voia noastră într-o aventură.

B). Unele persoane îşi reglementează conduita după împrejurări.

C). Adesea judecăm oamenii după aparențe.

D). Fiecare trebuie să primească ceea ce merită.

E). Trebuie să-ți adaptezi activitățile în funcție de mijloacele de care dispui.

IV). „**Piatra care se rostogoleşte nu face muşchi**".

A). Nu creşte muşchi pe pietrele unui torent.

B). Soarta surâde celor curajoşi, care nu ezită să îşi schimbe obiceiurile.

C). Experiența vine cu vârsta.

D). Tot schimbând ocupația sau țara, nu te îmbogățeşti.

E). Călătorind, înveți mult.

V). „**Capra trebuie să pască oriunde este legată**".

A). Este obligatoriu să te acomodezi situației în care te pune soarta.

B). Pedepsele corporale nu sunt întotdeauna cele mai bune mijloace de intimidare.

C). Până la urmă, ne putem obişnui cu mediocritatea.

D). Condiția umană ne impune să ne închidem în cercul nostru de obiceiuri şi prejudecăți.

E). Popoarele care au fost mult timp subjugate sunt cele care reclamă cel mai mult o dezvoltare economică rapidă.

VI). „**Nu orice sunet este muzică**".

A). Poți spune cu amabilitate lucruri neplăcute.

B). Versuri diferite, pot fi cântate pe aceiaşi melodie.

C). Nu este suficient să reţii melodia, pentru a cunoaşte un cântec.

D). Nu trebuie să te iei după aparenţe.

E). Un cântec valorează atât prin versuri, cât şi prin muzică.

VII). „Cine vrea să meargă mai departe, trebuie să-şi menajeze picioarele".

A). Ca să ajungi la ţintă, trebuie să parcurgi drumul până la ea.

B). Pentru a ne atinge scopul, nu trebuie să economisim efortul.

C). Trebuie să avem grijă de un lucru de care vrem să ne servim mult timp.

D). Un cal bine hrănit aleargă mai repede.

E). Pentru a merge mai departe alegem mijloacele de transport cele mai rapide.

GRILĂ CORECŢIE

I	II	III	IV	V	VI	VII
B	D	B	D	A	D	A

Urmăriţi cu aceiaşi atenţie seria de numere de mai jos. Notaţi cifrele care continuă şirul.

Ex. 1

2, 4, 6, 8, 10, ..., ...

Răspunsul corect constă în cifrele **12** şi **14**. Observăm că avem de-a face cu o serie de numere dispuse în ordine crescătoare, din 2 în 2.

Aveţi un alt şir de numere prezentat în ordine descrescătoare şi cu frecvenţă din 3 în 3.

Ex. 2

27, 24, 21, ..., ...

Răspunsul corect este dat de numerele **19** şi **16**.

Pentru a vă menţine interesul pentru *„calculul matematic"*, continuaţi seriile următoare:

A). 2, 3, 5, 6, 8, 9, ..., ...;

B). 1, 5, 2, 10, 3, 15, ..., ...;

C). 2, 4, 7, 9, 12, ..., ...;

D). 8, 1, 7, 2, 6, 3, ..., ...;

E). 41, 35, 29, 23, 17, ..., ...;

F). 3, 5, 4, 6, 5, ..., ...;

G). 16, 15, 17, 14, 18, 13, ..., ...;

H). 16, 1, 15, 2, 13, 3, 10, 4, ..., ...

GRILĂ CORECȚIE

A	B	C	D	E	F	G	H
11 - 12	4 - 20	14 - 17	5 - 4	11 - 5	7 - 6	19 - 12	6 - 1

Fără să ne fi propus să vă amplificăm durerile de cap, sperăm ca prin demersul nostru, teama față de testul psihologic să fi fost deja învinsă.

Spunem aceasta mulțumindu-vă şi pentru curajul dumneavoastră de a porni la drum, alături de noi, în lumea atât de enigmatică a autocunoaşterii de sine. Nu uitați că puteți să fiți şi mai buni decât sunteți.

Succes !

2.1. CE TREBUIE SĂ ŞTIE SUBALTERNII DESPRE ŞEFUL LOR:

1. Şeful are dreptate.
2. Şeful are întotdeauna dreptate.
3. Chiar dacă un subaltern are dreptate, se aplică regulile 1 şi 2.
4. Şeful nu doarme: el se odihneşte.
5. Şeful nu mănâncă: el se hrăneşte.
6. Şeful nu bea: el degustă.
7. Şeful nu întârzie niciodată: el este reţinut.
8. Şeful nu pleacă niciodată de la serviciu: el este chemat.
9. Şeful nu citeşte niciodată ziarul în timpul serviciului: el se informează.
10. Şeful nu întreţine relaţii cu secretara: el o educă.
11. Dacă intri în biroul şefului cu idei personale, ieşi cu ideile lui.
12. Şeful rămâne şef ... în orice împrejurare.
13. Cu cât îl critici mai mult pe şef, cu atât iei mai puţine prime.
14. Şeful este obligat să gândească pentru toată lumea.
15. Şeful nu ţipă: el vorbeşte tare.

III. AUTOCUNOAŞTEREA DE SINE PRIN TESTE PSIHOLOGICE

3.1. MĂSURAŢI-VĂ Q.I. - ul !

Inteligenţa reprezintă motorul care antrenează succesul. Fără deschidere faţă de ceea ce este nou, nu se poate împlini nimic valoros. Cu toate acestea, succesul nu depinde numai de inteligenţă. Orice scop presupune şi perseverenţă, dăruire şi încredere în propriile forţe. Şi totuşi ce facem în faţa unor obstacole ce ni se par de netrecut ?

Răspunsul la această întrebare este să nu ne mulţumim niciodată cu jumătăţile de măsură. Dacă oamenii ne consideră încăpăţânaţi, foarte bine, nu au decât. Dacă ne acuză că avem ochelari de cal şi capul tare, trebuie să-i ignorăm şi să mergem mai departe. Adversitatea acţionează în prezenţa inteligenţei. Este o regulă deseori verificată. Se spune că atunci când tinzi spre dragostea şi înţelegerea şefilor trebuie să fii sau să faci puţin pe prostul.

Succesul este garantat doar uneori, căci pot fi şi excepţii. Aşadar, trebuie să perseverăm în a fi mai inteligenţi ? Răspunsul este riscant, dar merită cel puţin să încercăm.

În acest sens, aducem în atenţia dumneavoastră un test de determinare a coeficientului de inteligenţă, aşa numitul Q.I. Acesta este structurat pe cunoştinţe minime de aritmetică şi literatură, înregistrând posibile rezultate superioare chiar la nivelul clasei a treia primară.

În rezolvarea testului este necesar să nu depăşiţi limita celor 20 de minute prestabilite. Modalitatea de calculare a coeficientului de inteligenţă vă este oferită la sfârşitul celor 35 de probleme.

Urmăriţi cu atenţie problemele prezentate. Răspundeţi cât mai repede posibil, încercuind varianta pe care o apreciaţi corectă. La fiecare întrebare există cel puţin un răspuns. Vă dorim succes !

1. Penultima lună a anului în curs este: a). Ianuarie; b). Iulie; c). Decembrie; d). Aprilie; e). Noiembrie.
2. „A elibera" este opusul lui: a). a aşeza; b). a risca; c). a se aventura; d). a captura; e). a degrada.
3. Majoritatea cuvintelor de mai jos au ceva în comun. Care dintre ele diferă de celelalte ? a). Ianuarie; b). Aprilie; c). Octombrie; d). Luni; e). Decembrie.
4. Ce literă urmează în seria de mai jos:
   1, a, 4, B, 3, c, 16, D, 5, e, 36, ...
5. Răspundeţi cu „DA" sau „NU", dacă „Attn" înseamnă „În atenţia ...".
6. Scrieţi numerele lipsă: 7 10 9 12 11 ....

7. „Uzual" este opusul lui: a). rar; b). obişnuit; c). regulat; d). ferm; e). întotdeauna.
8. „BCDF" este pentru „FCBD" , aşa cum „PQRŞ" este pentru „.....".
   Notaţi răspunsul dumneavoastră.
9. Care dintre cuvintele următoare nu aparţin seriei: a). tun; b). caschetă; c). sabie; d). clopoţel; e). obuz?
10. Ce număr nu face parte din următoarea serie: a). 12753; b). 18457; c). 19523; d). 63048; e). 78415.
11. Un avion parcurge în zbor 300 m în ½ secundă. La aceiaşi viteză, câţi metri va parcurge în 10 secunde ? Notaţi răspunsul dumneavoastră. .....
12. Scrieţi cuvântul (lipsă din paranteze) care poate fi prefixat prin oricare dintre literele următoare: F C V T A C F D

    (.....)

    Notaţi răspunsul dumneavoastră.
13. „Toamnă" este opusul lui: a). vacanţă; b). navă; c). iarnă; d). ploaie; e). primăvară.
14. „Îndepărtat" este opusul lui: a). izolat; b). departe; c). grăbit; d). exact; e). aproape.
15. Un băiat are 5 ani, iar sora lui de două ori mai mult. Când băiatul va avea 8 ani, ce vârstă va avea sora lui ? Notaţi răspunsul dumneavoastră. .....
16. 20 – 19 – 19 – 18 – 17 – 17.
    Dintre grupele de numere prezentate mai jos, una continuă seria de mai sus:
    a). 14 – 13 – 13; b). 16 – 15 – 15; c). 13 – 13 – 12; d). 15 – 14 – 14; e). 15 – 15 – 16.
17. „Pelerină/pelerinaj"; aceste cuvinte: a). au înţeles asemănător; b). au înţeles contradictoriu; c). nu sunt nici asemănătoare, nici opuse.
18. În 30 de zile, Marcel a economisit 100.000 de lei. Care au fost economiile lui zilnice ?
    Notaţi răspunsul dumneavoastră: .....
19. Următorul şir de fracţii a fost alcătuit după o regulă: a). 1/2; b). 1/4; c). 1/6; d). 1/8; e). 1/9; f). 1/12. Una dintre fracţii nu respectă regula. Care este această fracţie ?
20. „Ingenios/Ingenuă". Aceste cuvinte: a). au înţeles asemănător; b). sunt contradictorii; c). nu sunt nici asemănătoare, nici contradictorii.
21. Doi oameni au prins 36 de peşti. „X" a prins de 5 ori mai mult decât „Y". Câţi peşti a prins „Y" ?
22. Priviţi seria de litere care urmează: AA/B/CCC/DD/EEEE/. Dintre următoarele grupe de trei litere, care este aceea care continuă seria: a). GGH; b). GGGG; c). BCD; d). FFF; e). DDDD; f). KKK ?
23. Răspundeţi prin „DA" sau „NU". „P.M." înseamnă „postmeridian" ? .....
24. *„O mătură nouă mătură bine. Pantofii purtaţi sunt mai uşori"*. Înţelesul acestor enunţuri este: a). asemănător; b). contradictoriu; c). nici asemănător, nici contradictoriu.

25. Scrieți cuvântul care desemnează obiectul ce nu corespunde seriei: a). casă; b). iglu; c). bungalou; d). birou; d). colibă. .....

26. *„Oamenii șireți sunt ridiculizați. Eu sunt ridiculizat. Eu sunt o persoană măreață”.* Presupuneți că primele două afirmații sunt adevărate. Ultima afirmație este: a). adevărată; b). falsă; c). fără răspuns.

27. Două dintre următoarele proverbe au înțeles asemănător. Care sunt acestea ?

a). Nu poți să faci o pungă de mătase dintr-o ureche de scroafă.

b). Azi furi un ou, mâine un bou.

c). Rostogolirea unei stânci nu adună mușchi.

d). Nu poți strica un vas ruinat.

e). Mereu se întâmplă ceea ce nu te aștepți.

28. În seria următoare de cuvinte, unul se deosebește de celelalte. Care este acest cuvânt ? a). colonie; b). camarad; c). echipă; d). echipaj, e). constelație.

29. *„Ion are aceeași vârstă cu Oana. Oana este mai tânără ca Mircea. Ion este mai tânăr ca Mircea”.* Presupuneți că primele două propoziții sunt adevărate. A treia va fi: a). adevărată; b). falsă; c). incertă.

30. *„Nicolae are cu 12 cm mai mult decât Petre. Vasile este mai mic decât Nicolae. Petre are 153 de cm”.* Ce înălțime are Nicolae ? a). 175; b). 141; c). 155; d). 151; e). 165.

31. De câte ori în numărul de mai jos apar două cifre consecutive ?

75342162893145679218989891134521212176 7

Notați răspunsul dumneavoastră .....

32. Ce număr urmează în seria de mai jos ?

11, 22, 33, 44, ...

33. „EL” este pentru „AI EI”, așa cum „EA” este pentru: a). „AL MEU”; b). „AI LUI”; c). „AI MEI”; d).”AL LUI”; e). „AL EI”.

34. *„Într-o curte sunt găini și purcelușI. Știind că sunt 17 capete și 48 picioare, câte găini sunt în curte”* ? Notați răspunsul dumneavoastră. .....

35. Ce număr urmează în șirul de mai jos ?

1, 12, 234, 2345, 34567, 345678, ...

a). 6413; b). 23423; c). 35673; d). 34567; e). 4567890; f). 5647809.

NOTĂ: Pentru vârste cuprinse între 35-60 de ani se acordă bonus un punct, astfel:

Bonus	vârstă
2p	40-49 ani
3p	50-54 ani
4p	55-59 ani
5p	+60 ani

Grilă corecție rezultate

Fiecare răspuns corect se notează cu **1 punct**.

În final se face scorul total și se raportează direct la **WAIS – Scală Q.I.**

Scală Q.I. – WAIS

Nr. crt.	Răspuns corect
1.	e
2.	d
3.	d
4.	F
5.	Da
6.	14-13
7.	b
8.	ŞQPR
9.	d
10.	d
11.	6000
12.	RAC
13.	e
14.	e
15.	13
16.	b
17.	c
18.	3,3
19.	e
20.	c
21.	6
22.	d
23.	Da
24.	b
25.	d
26.	b
27.	a-d
28.	b
29.	a
30.	e
31.	11
32.	55
33.	b
34.	10
35.	e
Scor total	

Scor rezultat	WAIS scală Q.I.
1.	59
2.	61
3.	64
4.	67
5.	69
6.	71
7.	73
8.	75
9.	78
10.	80
11.	81
12.	83
13.	86
14.	88
15.	90
16.	93
17.	95
18.	97
19.	98
20.	100
21.	102
22.	104
23.	106
24.	108
25.	111
26.	113
27.	114
28.	116
29.	118
30.	120
31.	121
32.	123
33.	125
34.	128
35.	133
Scor total	Q.I.

Scor Q.I.	Calificativ general
- 98	Mediu inferior
99 - 104	Mediu
105 - 109	Mediu superior
110 - 120	Bine
121 - 129	Foarte bine
+ 130	Excepțional

3.2. ATENȚIA VĂ CARACTERIZEZĂ ?

Se spune din ce în ce mai des, că în zilele noastre, norocul este exact ca trenul. Ajunge în gară şi ai şansa să-l prinzi o singură dată ! Lucrul nu este atât de uşor pe cât pare. Pe lângă *„a fi iute la picior"*, profilul norocosului ar fi cu siguranță mult mai sărac, dacă nu s-ar caracteriza şi prin interes, constanță în acțiune şi chiar atenție.

„A fi atent" nu se rezumă numai la *„a feri părul din dreptul nasului"* sau la *„a deschide uşa cu capul"*, cum se mai practică prin unele culturi tradiționale, ce-i drept străine nouă. *„A fi atent"* înseamnă centrarea pe scop şi consecvența în soluționarea problemelor.

Nu o singură dată ni s-a întâmplat să rătăcim un lucru şi să-l căutăm precum *„acul în carul cu fân"*.

Să fie de vină *„starea de bine"* în care ne aflăm ? Nici vorbă şi am fi tentați să continuăm spunând: *„a fost posibil doar din cauză că nu am fost suficient de atenți"* !

În cele ce urmează, vă propunem un test structurat pe **8 minute** din momentul în care începeți să lucrați. Important este să vă relaxați şi să vă concentrați atenția asupra sarcinilor de lucru.

Aveți în față un tabel care cuprinde **100 de numere**, dublate de **100 de litere**.

73 A	**18** C	**7** B	**4** A	**97** C	**33** A	**31** C	**69** C	**49** D	**35** C
23 B	**8** D	**79** A	**96** A	**92** A	**40** D	**78** A	**22** B	**65** D	**1** B
19 C	**24** C	**72** A	**51** B	**62** A	**81** B	**9** A	**91** B	**17** C	**61** B
30 C	**41** B	**98** A	**80** A	**66** C	**59** B	**55** A	**95** C	**58** B	**6** B
54 D	**21** A	**45** C	**84** C	**99** B	**75** A	**56** D	**10** D	**67** A	**38** B
3 B	**93** C	**2** A	**20** B	**44** A	**77** B	**82** B	**36** C	**32** D	**88** B
42 A	**94** B	**50** A	**76** B	**90** B	**71** B	**53** A	**5** C	**27** A	**13** B
57 A	**63** A	**48** C	**68** C	**39** A	**29** D	**16** D	**52** B	**60** B	**89** D
47 C	**64** B	**28** C	**83** A	**87** A	**86** D	**11** C	**85** C	**34** B	**26** C
37 A	**46** C	**100** D	**15** A	**43** A	**12** A	**74** A	**14** B	**70** B	**25** A

Tabelul în discuție este însoțit de foaia de răspuns, formată din două coloane cu cifre.

100	
44	
14	
36	
8	
33	
82	
31	
49	
43	
77	
84	
54	
72	
60	
35	
48	
65	
98	
41	
80	
86	
93	
24	
16	

75	
20	
79	
26	
2	
11	
74	
22	
57	
19	
83	
6	
39	
52	
27	
47	
25	
64	
96	
58	
42	
68	
88	
59	
50	

Primul număr din prima coloană este 100. Îl căutăm în tabel şi după ce-l identificăm, notăm în foaia de răspuns, în dreptul cifrei 100, corespondentul lui, respectiv litera „D". Procedăm la fel şi cu celelalte numere din coloanele cuprinse în foaia de răspuns. Nu trebuie să uitaţi că timpul este foarte scurt. Căutaţi număr după număr, pornind cu prima coloană şi apoi cu cea de-a doua. Lucraţi cât se poate de repede ! După 8 minute, trebuie să vă opriţi. Încercaţi să nu trişaţi. Succes !

Din momentul în care timpul alocat pentru test a expirat încetaţi. Adunaţi rezultatele înscrise în fiecare coloană şi stabiliţi scorul final. Acesta se raportează la următoarea grilă de apreciere:

Nr. crt.	Valoare scor	Calificativ
1.	-21	INFERIOR
2.	22 – 24	INFERIOR
3.	25 – 27	INFERIOR
4.	28 – 30	MEDIU – INFERIOR
5.	31 – 34	MEDIU
6.	35 – 38	MEDIU – SUPERIOR
7.	39 – 43	BINE
8.	44 – 46	BINE
9.	+47	FOARTE BINE

Dacă scorul dumneavoastră este cuprins între 01 – 27 puncte, calificativul acordat este de nivel „**INFERIOR**". Oboseala acumulată în ultima vreme îşi spune cuvântul. Frământările tind să vă tulbure sufletul. Impuneţi-vă să fiţi mai optimist. Concentraţi-vă atenţia numai asupra lucrurilor cu adevărat importante. Încercaţi să vă respectaţi timpul liber şi mai ales lăsaţi în urmă gândurile legate de serviciu.

Dacă scorul obţinut este cuprins între 28 – 38 puncte, rezultatul dumneavoastră se încadrează pe nivel „**MEDIU**". Atent la tot ceea ce se spune în jurul dumneavoastră, vă frământaţi prea mult pentru lucruri lipsite de importanţă. Uşor neîncrezător în propriile forţe, vă irosiţi energia încercând să rezolvaţi singur toate problemele. Încercaţi să fiţi mai relaxat. Aveţi nevoie de odihnă şi este bine să nu uitaţi acest lucru. Altfel, riscaţi să vă rătăciţi cheile de la maşină prin buzunar.

Dacă scorul înregistrat este cuprins între 39 – 46 puncte, sunteţi în formă ! Rezultatul dumneavoastră se încadrează pe nivel „**BINE**". Selectiv în ceea ce faceţi, vă orientaţi uşor asupra sarcinilor care vă revin. Activ din fire, cu preferinţă pentru mişcare, nu puteţi fi păcălit uşor. Vedeţi esenţa unor lucruri în locuri în care alţii nu văd nici măcar umbre !

Dacă scorul înregistrat se situează peste 47 puncte, rezultatul dumneavoastră se încadrează pe nivel „**FOARTE BINE**". Puteţi fi apreciat drept „*o persoană cu ochi de vultur*". Nimic din cele ce se întâmplă nu vă scapă. Bine orientat în mediul în care lucraţi, soluţionaţi cu uşurinţă orice problemă întâmpinată. Aţi pute fi un luptător-lunetist de excepţie. Vă dorim succes !

3.3. CE AR FI OMUL FĂRĂ MEMORIE ?

Viața ne îndeamnă la bucurii, împliniri, eforturi și căutări. Prin tot ceea ce facem, nu încercăm decât să știm mai bine cine suntem și de unde venim.

Explicațiile pot fi diverse multe. Sensul propriei noastre existențe se regăsește în amintiri. Amintirile de acasă și despre casă sunt cele mai dragi. Bucuria unei copilării este *„umbra"* noastră spre adolescență și maturitate. Știm bine că acest lucru este adevărat, cu atât mai mult cu cât î fiecare dintre noi se ascunde un suflet de copil. Regăsirea lui, înseamnă aducere aminte. Viața psihică, trăirile noastre ar fi practic imposibile fără memorie.

Legătura dintre trecut și prezent oferă fiecăruia dintre noi posibilitatea învățării, a evoluției, a comportării adecvate tocmai pentru că actualizează legi, principii și reguli de viață. Pe bună dreptate, *„aducerea aminte"* sau, mai bine spus, memoria poate fi decriptată și apreciată ca *„o piatră unghiulară a vieții psihice"*.
Fără memorie nu putem exista și acest lucru poate fi înțeles dintr-o varietate de unghiuri.

Fără întipărirea, conservarea și reactualizarea informațiilor nu am reuși să deslușim drumul spre casă și am rătăci pierduți în pustietatea unor străzi ce ne rămân necunoscute. Fie că este vorba de o memorie imediată, mijlocie sau de lungă durată, în deciziile pe care le luăm avem nevoie de tot ceea ce am învățat. Fidelitatea păstrării și reproducerii unor date ne deschide drumul spre succes. Succesul înseamnă cunoaștere ! Cunoașterea înseamnă informație, iar informația este viabilă în funcție de trăinicia interpretării ei.

A ne aduce aminte sau a reactualiza experiențele trecute, nu poate fi apreciată ca fiind o funcție liniară, izolată de gândire și limbaj. Memoria, va influența și va fi influențată de percepție, gândire, imaginație, atenție și limbaj. Nimic din cele amintite nu îți vor afla sensul fără ajutorul memoriei. Păstrarea, recunoașterea și reproducerea celor învățate pot constitui *„alchimia"* succesului nostru. În continuare, vă propunem un test a cărui menire este aceea de a vă verifica propria capacitate de memorare.

Priviți cu atenție timp de **3 minute** și rețineți următoarele numere:

7	34	51	3	28
42	66	13	79	91
97	5	84	42	10
2	21	35	86	18

Acoperiți numerele prezentate și încercuiți-le în tabelul de mai jos pe cele reținute ! Puteți face aceasta timp de **5 minute**. Acordați câte **1 punct** pentru fiecare răspuns corect ! Noi, vă dorim succes !

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	21	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

Între 20 – 15 puncte, se poate spune despre dumneavoastră că sunteți în forma cea mai bună. Atent la tot ceea ce se petrece în jur, cu privirea unui vultur, nimic nu vă scapă! Detaliile sunt o provocare, iar dacă sunteți șef, atunci se poate vorbi de un adevărat coșmar pentru subordonați!

Aparent detașat de lucrurile mărunte, vă readuceți aminte, cu ușurință, de lucruri demult uitate de cei din jur. Sesizați cu ușurință minciuna, nu uitați nesinceritatea colaboratorilor, dar aveți puterea să iertați ! Centrat pe lucrul practic, nemulțumit de cei ce pierd vremea, îi uimiți pe ceilalți realizând adesea imposibilul. Perspectivele cele mai bune, precum și succesul, atât în carieră cât și în dragoste, vă sunt mereu aproape!

Între 14 – 05 puncte, sunteți o persoană încrezătoare și cu multă înțelegere, care vede tot și nu uită nimic. Adaptabil la situații noi, tindeți să vedeți partea lină a paharului. Atent la relația cu șeful, nu uitați ușor dacă ați fost neîndreptățit!

Succesul vă impulsionează să mergeți mai departe, în timp ce aprecierile critice vă fac să vă readuceți aminte de toate neîmplinirile. La prima vedere, sunteți un optimist. În cazul dumneavoastră, o aparență blândă sau modestă ascunde forță și fermitate. Important este să nu vă lăsați înșelat, uitând țelul pe care vi l-ați propus. Și dumneavoastră puteți fi un învingător!

Între 04 – 0 puncte, sunteți prea dispus să ascultați părerile altora cu privire la ceea ce aveți de făcut în viață! Deși sunteți un luptător, micile frământări ale vieții vă fac să uitați că sunteți o persoană inteligentă și cu posibilități reale pentru succes. Preocupat să nu-i deranjați pe cei din jur, vă lăsați copleșit de griji mărunte, sunteți ușor abătut și pesimist, ceva vă frământă pe un fond de oboseală.

Important este să nu uităm că lucrurile nu sunt niciodată atât de rele pe cât par. Tenace şi conştiincios, de cele mai multe ori, nu sunteţi încă la capătul drumului. Aşteptaţi-vă la tot ce este mai bun şi veţi avea tot ce poate fi mai bun!

3.4. ŞTII SĂ CÂŞTIGI ÎN VIAŢĂ ?

Există situaţii în care acceptăm provocarea, atacăm direct problema sau, dimpotrivă, o abandonăm, lăsând pe altcineva să se descurce. Din cele întâlnite în viaţă este uşor de ghicit, care atitudine este mai bine răsplătită. Prima ne sporeşte respectul de sine, întărindu-ne dispoziţia şi forţa de a înfrunta încă o zi, în timp ce a doua ne scade încrederea în forţele proprii.

Dacă acceptăm că avem mai mult de câştigat, vorbind fără ocolişuri şi afirmându-ne ideile cu claritate, atunci trebuie să admitem şi că, în măsura în care o să ne susţinem sincer scopurile şi convingerile, putem fi şi criticaţi pentru ele. Asumându-ne riscuri, ne sporim şi şansele de a fi criticaţi aspru. Nu vom fi pe placul tuturor şi nici ceea ce avem de spus nu va fi, totdeauna, acceptat..

Aşa că, din când în când, trebuie să ne aşteptăm la discuţii şi conflicte. Dacă suntem înţeleşi greşit, este bine să nu cedăm ! Trebuie să ne susţinem cu tărie punctul de vedere, *obişnuindu-ne să rezistăm.* Construiţi-vă o forţă interioară, astfel ca, oricâte lovituri veţi primi, să rămâneţi mereu neclintit şi pregătit pentru următorul atac.

Dacă vreţi să ştiţi mai multe despre felul dumneavoastră de a vă manifesta în faţa greutăţilor, citiţi afirmaţiile din tabel şi apreciaţi în ce măsură sunteţi de acord sau nu cu fiecare dintre ele. Marcaţi semnul „X" pentru fiecare afirmaţie.

Nr. crt.	Afirmaţie	Total de acord	Parţial de acord	Dezacord total	Dezacord parţial
1.	Îmi place să iau iniţiativa.	+2	+1	-2	-1
2.	Nu-mi pierd încrederea în propriile forţe, chiar dacă am un eşec.	+2	+1	-2	-1
3.	Îmi place să risc.	+2	+1	-2	-1
4.	Nu trebuie niciodată să forţăm lucrurile în sensul dorit de noi.	-2	-1	+2	+1
5.	Sunt o persoană care înfruntă problemele cu mult curaj.	+2	+1	-2	-1
6.	Nu sunt unul dintre cei cărora le place să se impună într-un colectiv.	-2	-1	+2	+1
7.	Fără efort, nu se obţine niciodată nimic.	+2	+1	-2	-1
8.	De felul meu, sunt fatalist.	-2	-1	+2	+1
9.	Înainte de a mă angaja într-o activitate, reflectez mult asupra modului în care voi acţiona.	-2	-1	+2	+1
10.	Sunt combativ.	+2	+1	-2	-1
11.	Dacă doreşti să reuşeşti în viaţă, trebuie să lupţi.	+2	+1	-2	-1
12.	De obicei mă consider cel mai bun.	+2	+1	-2	-1
13.	Dacă nu rişti, nu obţii nimic.	+2	+1	-2	-1

14.	Viața este o luptă continuă.	+2	+1	-2	-1
15.	Pun suflet în realizarea celor ce-mi propun să fac.	+2	+1	-2	-1
16.	Cine merge încet ajunge departe.	-2	-1	+2	+1
17.	Nu sunt ceea ce se cheamă un luptător.	-2	-1	+2	+1
18.	Nu-mi place competiția.	-2	-1	+2	+1
19.	Iau rapid o decizie.	+2	+1	-2	-1
20.	Numai cei puternici supraviețuiesc.	+2	+1	-2	-1
21.	Fiecare este responsabil de modul în care acționează.	+2	+1	-2	-1
22.	Tind să-mi pierd încrederea în propriile forțe, în fața greutăților.	-2	-1	+2	+1
23.	Nu renunț niciodată pentru a obține ceva.	+2	+1	-2	-1
24.	Prefer siguranța, nu riscul.	-2	-1	+2	+1
25.	Trebuie încercat totul pentru a obține ceva.	+2	+1	-2	-1
26.	Nu are nici un sens să te împotrivești sorții.	-2	-1	+2	+1
27.	Când particip la un joc, nu mă opresc decât după ce am câștigat.	+2	+1	-2	-1
28.	Insuccesele sunt pentru mine ocazii de a mă mobiliza mai mult și de a depune mai multe eforturi.	+2	+1	-2	-1
29.	De cele mai multe ori, caut vina la alții.	-2	-1	+2	+1
30.	Nu-mi place să pierd.	+2	+1	-2	-1

Interpretare: calculați totalul obținut (suma algebrică) și citiți interpretarea de mai jos.

Dacă ați obținut între -60 și -31 de puncte, dați semne de teamă. Ezitați să vă arătați forța, preferând să vă retrageți și să amânați lupta. Vă lipsește încrederea de a merge până la capăt. Sensibil la critici, aveți nevoie de aprobarea celorlalți. Când nu sunteți acceptat, deveniți pesimist și nesigur. Nu așteptați să vi se recunoască valoarea de către ceilalți. Luptați singur și credeți în ceea ce vreți să realizați în viață.

Dacă ați obținut între -30 și 0 puncte, vă simți în siguranță în ceea ce privește cariera, dar nu aveți o perspectivă pe termen lung. Fiecare zi vă aduce noi frământări; pentru a le face față, sunteți nevoit să vă consumați întreaga energie. Sunteți tipul omului care preferă stabilitatea în locul aventurii.

Dacă ați obținut între +1 și +30 de puncte, sunteți o fire entuziastă, optimistă, dinamică și conștientă de propriile capacități. Vă exprimați deschis sentimentele. Puteți să nu fiți prea sigur de ideile dumneavoastră, dar sperați că vor fi acceptate. Dornic să vă apărați interesele cu orice preț, mai aveți și momente în care minciuna este prietena dumneavoastră. Energic, cu mulți ași în mânecă, vă păstrați ideile bine ascunse până la momentul potrivit. Bine orientat, cu spirit practic, sunteți destinat succesului. Aveți calități de conducător.

Dacă ați obținut între +31 și +60 de puncte, sunteți un adevărat luptător. Sunteți un individ de nădejde, inteligent și energic. Curajos, incisiv și țâfnos, nu știți să pierdeți. Pasionat de aventură și de acțiunile îndrăznețe, vă supraevaluați calitățile personale. Încrezător în dumneavoastră, încăpățânat, nu stați retras, așteptând să fiți „*călcat în picioare*". Imprevizibil în acțiune, acceptați riscul ca formă de viață.

3.5. ÎȚI PLACE RISCUL ?

Asumarea riscului mai mult sau mai puțin conștient corespunde următoarelor tendințe: *bravada, minimalizarea posibilităților de a pierde și a consecințelor negative ale soluției adoptate* (caracteristică a persoanelor cu o experiență de viață redusă – copii, tineri - , a celor cu un nivel al inteligenței sau informațional mai redus)*; curaj, asumarea conștientă a riscului*, pe baza calculului șanselor de reușită sau insucces și a raportului dintre câștigul posibil și pierderile eventuale.

Evitarea riscului (comportamentul de securitate)reprezintă adoptarea soluției cu probabilitatea cea mai mică de a pierde, dar și cu câștigul cel mai redus. Evitând riscul, accepți limitele impuse sau percepute ca atare, îți asiguri securitatea neprovocând reacția mediului.

Și totuși, *„fără pericol, jocul nu mai are nici un haz"*. Prin urmare, trebuie să avem tăria de a risca. *„Cine nu riscă, nu câștigă"* – spune un proverb. Prezentăm 36 de situații privind felul tău de a fi. Răspunde prin „DA" sau „NU", gândindu-te la felul în care acționezi în mod obișnuit. Dă primul răspuns care-ți vine în minte.

Nr. crt.	Enunț	DA	NU
1.	Sunt o persoană dinamică, activă.		
2.	De obicei traversez strada fără să mai aștept aprinderea luminii verzi a semaforului.		
3.	Învăț cu ușurință numele persoanelor, ale străzilor.		
4.	În școală, copiam la lucrări sau teze.		
5.	Îmi plac culorile închise.		
6.	Mi se întâmplă să fac absențe fără să-mi anunț dinainte șefii.		
7.	Mă pasionează lectura și filmul.		
8.	Mă atrage jocul de loto, de loz în plic etc.		
9.	Dacă nu-mi convine hotărârea șefului, procedez așa cum consider eu că este bine.		
10.	Suport cu ușurință nedreptățile.		
11.	Mă feresc să iau apărarea altora în fața șefilor.		
12.	Doresc să am un serviciu bine plătit.		
13.	Împrumut cu ușurință bani, chiar și persoanelor mai puțin cunoscute.		
14.	Sunt o persoană deschisă, prietenoasă.		
15.	Când cineva mă supără rău, sar la bătaie.		
16.	Îmi place viteza.		
17.	Urc și cobor din mașină sau din tren din mers.		
18.	Mă adaptez ușor la schimbările din viața mea.		

19.	Mă feresc să iau obiecte care nu-mi aparţin, chiar dacă am mare nevoie de ele.		
20.	Am probleme personale care mă frământă puternic.		
21.	Uneori mint, pentru a reuşi să-mi rezolv problemele mai uşor.		
22.	În şcoală, chiuleam de la ore.		
23.	Iubesc mult animalele.		
24.	Îmi place să joc bingo.		
25.	Lipsa noului îmi dă impresia că nu trăiesc.		
26.	Nu mă dau în lături să trag câte o duşcă zdravănă.		
27.	Muntele este locul în care îmi place să-mi petrec vacanţa.		
28.	Am fost un copil zburdalnic.		
29.	Pe munte urc în locuri periculoase.		
30.	Îmi place să-mi rezolv problemele singur, fără ajutorul altora.		
31.	Dacă am o problemă personală, plec de la serviciu, chiar fără ştirea şefului.		
32.	Sunt în general un om norocos.		
33.	Gândul la sex în grup mă ispiteşte.		
34.	Sunt un om curajos.		
35.	Călătoresc, uneori, cu maşina, fără bilet.		
36.	În copilărie, fugeam uneori de acasă.		

Se acordă câte **1 punct** pentru răspunsurile „**DA**" la întrebările **2, 4, 6, 8, 9, 13, 15, 17, 21, 22, 24, 27, 29, 31, 33, 35, 36** şi pentru răspunsul „**NU**" dat la întrebarea **19**.

Un scor de **0 – 5 puncte**, indică o atitudine de prudenţă excesivă, neasumarea riscului în situaţiile de incertitudine. Experienţa trecută ţi-a demonstrat că riscul creează probleme. Ideile noi sunt analizate cu atenţie înainte de a fi acceptate.

Scorul cuprins între **6 – 18 puncte**, indică o atitudine orientată spre risc. Eşti o persoană deschisă către orice. Noul te provoacă. Dornic de schimbare şi de senzaţii noi, simţi uneori că viaţa este prea scurtă pentru a-ţi împlini toate dorinţele. Impulsionat de dorinţa de a acţiona, poţi îmbrăţişa orice activitate. O meserie legată de călătorii te atrage în mod deosebit. De regulă, nu-ţi scapă nimic din ceea ce se petrece. Cei care cred că te pot păcăli se păcălesc singuri ... !

3.6. ŞTII TOTUL DESPRE TINE ?

Iată o serie de oameni mari. Citeşte această listă şi clasează-i de la **1** la **10**, numerotând cu **1** pe cel pe care îl admiri cel mai mult, apoi cu **2**, **3**, **4** ş.a.m.d., în ordinea preferinţelor, până la **10**, pe cel pe care simţi că nu ai putea să ţi-l iei drept model de viaţă.

• Mihai Viteazul; • Sofocle; • Nicolae Grigorescu; • Henri Coandă; • Alexandru cel Mare; • Mihail Kogălniceanu; • L.W. Bethowen; • Socrate; • Traian Vuia; • Nicolae Iorga.

Verifică încă o dată dacă ai stabilit o ierarhie între cele **10** nume, aşa cum gândeşti în realitate.

Încercuieşte acum, în tabelul de mai jos, în dreptul fiecărui număr, cifra care coincide cu locul ierarhic atribuit de tine numelui respectiv sau care se apropie cel mai mult de acesta. Deci, alege cifra cea mai apropiată în ordine crescândă, sau dacă nu există, în ordine descrescândă.

De exemplu, în dreptul lui Traian Vuia sunt trecute, în cele cinci rubrici, cifrele **5**, **2**, **7**, **9** şi **6**. Dacă în lista din prima parte a testului l-ai clasificat pe locul **4**, vei înlocui cifra **5**, care este cea mai apropiată în ordine crescândă, cu numărul ierarhic atribuit. Dacă l-ai clasificat pe locul **7**, încercuieşte cifra **7** ş.a.m.d.

Urmăreşte acum, în acelaşi tabel, să vezi în cadrul cărei grupe predomină frecvenţa cea mai mare a punctelor încercuite.

Nr. crt.	Nume celebre	Grupe				
		A	B	C	D	E
1.	Mihai Viteazul	9	5	10	4	2
2.	Sofocle	2	6	3	10	9
3.	Nicolae Grigorescu	4	10	1	8	7
4.	Henri Coandă	3	1	9	7	5
5.	Alexandru cel Mare	10	4	8	3	1
6.	Mihail Kogălniceanu	8	7	6	2	4
7.	L.W. Bethowen	6	8	2	5	10
8.	Socrate	1	3	4	6	8
9.	Traian Vuia	5	2	7	9	6
10.	Nicolae Iorga	7	9	5	1	3
Tipuri de valori		**Teoretic**	**Practic Inventiv**	**Artistic**	**Social**	**Politic - organizator**

A – Te caracterizezi îndeosebi prin excelarea calităților intelectuale care-ți satisfac nevoia de cunoaștere. În toate acțiunile, urmărești să descoperi adevărul. Ordinea și sistemul sigur al ideilor îți procură cele mai mari satisfacții. Ești înclinat spre gândirea abstractă, spre descoperirea sensurilor ascunse din lucruri, spre înțelegerea legității evenimentelor. Ai o minte deschisă.. Îți place să știi ce se întâmplă. Receptiv la orice informație, vrei să înveți. Te interesează tehnicile de cunoaștere a celor din jur. Nu-ți place însă să fii cunoscut.

B – Iubești progresul. Ești pasionat de tehnică. Îți dorești, mai mult ca oricând, să inventezi ceva. Prin tot ceea ce faci, urmărești să fii cu picioarele pe pământ, să servești practicii imediate și bunului mers al lucrurilor. Nu-ți plac agresiunea, discordia. Ești un om al păcii. Te adaptezi ușor în cele mai variate medii.

C – Înclini mai mult spre activități care-ți solicită imaginația și fantezia. Urmărirea aspectului estetic al vieții te pasionează mai mult decât aspectul practic al lucrurilor. Fără a fi neapărat un artist, iubești frumosul, oriunde s-ar manifesta și în orice formă. Te atașezi cu ușurință de trecut. Ții la amintirile personale. În realitatea cotidiană te adaptezi mai greu.

D – Te orientezi îndeosebi spre acțiuni menite să ajute celor din jur. Te străduiești să devii util, să realizezi ceva de folos oamenilor. Entuziast, te implici cu tot sufletul și îi sprijini pe cei din jur. Îți place munca în echipă. Te nemulțumește dezordinea. Perspicace, capabil să rezolvi multe probleme, riști să nu-ți acorzi timp suficient și pentru rezolvarea propriilor nevoi.

E – Impulsionat de dorința de a-ți exercita autoritatea și calitățile de conducător, te manifești energic și hotărât. Nu te grăbești să iei hotărâri nechibzuite; trebuie să ai mai întâi toate datele. Când ești pregătit, acționezi cu un scop precis. Bun strateg, știi să atragi încrederea celor din jur. Apreciezi disciplina, ordinea și buna rânduială în toate. Ești adeptul ideii *„un lucru făcut să fie bine făcut"*!

3.7. AVEȚI CALITĂȚI DE LUPTĂTOR ?

Chiar şi atunci când lucrurile merg un pic mai bine, unii dintre noi au obiceiul de a încurca totul, reproşând apoi că *„ar fi reuşit mai mult în viață dacă nu li s-ar fi pus bețe în roate"*. Din păcate, trebuie să recunoaştem că această stare traduce un sentiment de neîncredere în sine şi aduce în atenție o notă de neîmplinire profesională. Fără să avem intenția de a lansa direcții spre interpretări greşite, ne rezumăm la a subscrie ideii că *„viața este o luptă permanentă"*.

Această realitate ne obligă la mai multă maturitate şi disponibilitate spre efort. Într-un asemenea context, nu este exclus să nu fim şi înfrânți chiar şi atunci când intențiile noastre sunt susținute de adevăr şi bună-credință. Începutul eşecului, în confruntarea cu necunoscutul, poate fi dat chiar de către cei ce conduc *„câmpul de luptă"*.

A spune ceea ce gândeşti la un moment dat, înseamnă un risc: riscul de a fi adus la tăcere sau de a fi exclus dintre cei ce se străduiesc să găsească drumul spre victorie.

Dacă avem puterea să fim adevărați luptători, rămâne să lăsăm pe alții să se pronunțe. Cu greu credem totuşi că aprecierile vor fi corecte şi pentru cei ce incomodează prin nevoia de cunoaştere, inițiativă şi respect față de sine.

În cele ce urmează, vă propunem câteva situații ce vă ajuta mai repede să cunoaşteți propriul dumneavoastră fel de a fi în situații, mai mult sau mai puțin obişnuit. Pentru aceasta, nu trebuie decât să marcați cu „X" una dintre cele patru variante de răspuns, astfel:

1. Nu sunt de acord;
2. Uneori, sunt de acord;
3. De cele mai multe ori sunt de acord;
4. Întotdeauna sunt de acord.

Nr. crt.	Afirmație	1	2	3	4
1.	Într-un război, cei slabi este bine să fugă.				
2.	Adevărata față a omului este cunoscută doar în confruntarea cu moartea.				
3.	Când lucrurile au fost greşite, sunt de părere că acestea trebuie reluate din nou pentru rezolvarea corectă.				
4.	Dacă rezultatele acțiunilor mele nu sunt apreciate de către alte persoane cu trecere, duc lucrurile până la capăt fără să mă las influențat.				
5.	În probleme mai sensibile, am lăsat pe alții să hotărască şi pentru mine.				

6.	Nimic nu mă aprinde mai tare, decât atunci când sunt contrazis pe nedrept.				
7.	Chiar şi atunci când ştiu că am ales varianta cea mai bună de lucru, trăiesc un sentiment de emoţie.				
8.	În tot ceea ce fac, prefer să lucrez încet şi bine, decât repede şi prost.				
9.	Când ceva nu-mi place, evit să-mi prezint punctul meu de vedere, tocmai pentru a nu fi înţeles greşit.				
10.	Succesul meu în viaţă este sigur.				
11.	Uneori, ideile mele sunt apreciate ca fiind prea îndrăzneţe.				
12.	Într-o dispută, principiul adevărului nu este recomandat a fi utilizat.				
13.	După o zi de muncă, cel mai adesea îmi respect programul de odihnă.				
14.	Uneori, acord prea multă importanţă unor lucruri banale, simple.				
15.	Uneori, chiar şi sub tensiunea momentului în situaţii de eşec, mi-am păstrat ritmul meu normal de lucru.				
16.	A nu observa mersul lucrurilor, înseamnă să pierzi o şansă în viaţă.				
17.	Când lucrurile nu merg din cauza greşelilor mele, mă gândesc la ce voi spune şefilor mei.				
18.	Succesul în viaţă presupune acţiune constantă şi eforturi multiple.				
19.	Înainte de a acţiona spre rezolvarea unor probleme, încerc să văd cum voi respecta programul stabilit.				
20.	Dreptul la replică este foarte important pentru mine.				
21.	Cel mai adesea mă deranjează nerespectarea regulilor de lucru în aprecierea performanţelor.				

Dacă aţi avut puterea să duceţi *„lupta"* până la capăt, răspunzând tuturor situaţiilor prezentate, transcrieţi punctele (1, 2, 3 sau 4), acordate în funcţie de cele trei tabele: (A) ***Entuziastul,*** (B) ***Constantul,*** (C) ***Ezitantul***.

Profilul cu cel mai mare punctaj, este acela care vă caracterizează cel mai bine.

Cu speranţa că testul şi-a îndeplinit *„misiunea"*, vă dorim succes în interpretare.

Tipul A: Entuziastul	
Întrebare	Puncte
2	
4	
6	
10	
11	
16	
20	
Total:	

Tipul B: Constantul	
Întrebare	Puncte
3	
8	
13	
15	
18	
19	
21	
Total:	

Tipul C: Ezitantul	
Întrebare	Puncte
1	
5	
7	
9	
12	
14	
17	
Total:	

Tipul A: Entuziastul

În general, sunteţi o fire activă, cu preferinţă pentru implicarea în rezolvarea unor probleme. Încrezător în forţele proprii, aveţi talentul de a fi la locul potrivit în momentul potrivit. Deschis faţă de cei din jurul dumneavoastră, câştigaţi cu uşurinţă noi prieteni. În luptă, succesul este foarte important. Eşecul înseamnă de cele mai multe ori suferinţă. În relaţia cu şefii, ştiţi să alegeţi drumul cel mai direct, chiar dacă acesta vă provoacă şi unele neînţelegeri.

Atent la ceea ce se petrece în jurul dumneavoastră, riscați să pierdeți din vedere unele detalii. Dornic de a vă impune punctul de vedere în unele momente, nu sunteți înțeles corect. Spunând lucrurilor pe nume, puteți să vă atrageți unele antipatii. Indiferent de consecințe, sunteți adeptul respectării principiului adevărului. Uneori, puteți fi apreciat drept un *„lider de sindicat"* veşnic nemulțumit.

Tipul B: Constantul

Echilibrat, ferm în ceea ce privește binele şi răul, aveți puterea să acționați cu înțelepciune. Centrat pe sarcină, atent la lucrurile de detaliu, manifestați o gândire logică, rece. Nu sunteți adeptul sacrificiilor inutile. În general, acțiunile dumneavoastră sunt bine organizate, fapt ce vă ajută să depăşiți situațiile de risc.

Bun observator, preferați să luați decizii fără să vă lăsați influențat de părerile celor din jur. Înainte de a acționa în vederea rezolvării unor probleme, acordați o atenție importantă organizării unui plan. În relațiile cu cei din jur, reuşiți să vă impuneți cu uşurință punctul de vedere. Bun diplomat, pentru cei mai mulți reprezentați un posibil lider.

Tipul C: Ezitantul

Sensibil, cu nevoie de susținere, luarea unor decizii vă pune pe gânduri. În general, preferați să nu hotărâți destinul unor acțiuni. Interiorizat, lipsit de încredere în cei din jurul dumneavoastră, nu aveți curajul să spuneți ce gândiți cu adevărat. În general, vă lăsați condus de mersul lucrurilor. Cu simț critic pronunțat şi cu un spirit de analiză aparte, evitați confruntările directe. Riscați să fiți perceput ca *„omul bun la toate"*, fapt ce nu susține spiritul dumneavoastră de luptător. Prudent, nedreptatea vă face să evitați relațiile cu cei din jur. În situații tensionate, există posibilitatea să acceptați înfrângerea înainte de a începe lupta. Aveți nevoie de mai mult curaj. Încercați să vă impuneți calitățile, indiferent de părerile celor din jur.

3.8. VĂ CONSIDERAȚI O PERSOANĂ SENSIBILĂ ?

După cum se știe, nimeni nu poate trăi izolat de restul lumii. Trebuie să învățăm să găsim la ceilalți ceea ce au mai bun și mai înălțător. Și nu numai la ceilalți trebuie să căutăm aceste valori, ci și la propria noastră persoană. Dacă suntem împăcați cu noi înșine, vom trăi în pace cu toată lumea.

Pentru o mai bună înțelegere, aplicați-vă testul care urmează, va ajută să vă identificați stilul de viață. Sunteți înclinat spre relații interpersonale autentice, de lungă durată și profunde, sau vă „*aprindeți*" nervii în situații explozive ?

Pentru a găsi răspunsul la întrebări, hotărâți care dintre enunțurile prezentate sunt adevărate sau false.

Citiți fiecare afirmație, pe rând și marcați „X" în dreptul răspunsului care vi se potrivește

Nr. crt.	Enunț	A	F
1.	Chiar și fleacurile pot să mă jignească profund.		
2.	Nu-mi este greu deloc, ca după ce m-am certat să fac primul pas spre împăcare.		
3.	Oamenii par să se distreze tot timpul.		
4.	De la 10 ani, nu mi-am mai pierdut răbdarea.		
5.	Când cineva mă jignește, fac și eu la fel.		
6.	Deviza mea în viață este *„răzbunarea este dulce"*.		
7.	Când sunt supărat, uneori mai bombănesc.		
8.	Sunt totdeauna răbdător cu alții.		
9.	Când cineva râde de persoana mea, clocotește sângele în mine.		
10.	Umorul vindecă multe răni.		
11.	Cu greu mă pot abține, când alții râd de mine.		
12.	Adesea îmi asum răspunderi mari.		
13.	De regulă, țin la părerile personale.		
14.	Există un număr de oameni care par să mă invidieze pentru realizările mele.		
15.	Nu insist cu argumente când cineva este în dezacord cu mine.		
16.	Nu m-am enervat niciodată.		
17.	Cine nu este cu mine, este împotriva mea.		
18.	Îmi vine ușor să spun ceea ce mă deranjează.		
19.	Cu greu mă pot abține când alții fac glume pe seama mea.		
20.	Sunt adeptul ideii *„vină și pedeapsă"*.		
21.	Datorită cunoștințelor mele, intru des în dispute cu oameni mai slab pregătiți.		
22.	Mă consider o persoană lipsită de griji.		
23.	Când îmi pierd firea, mai trântesc ușile.		
24.	Decât să fii luat de fraier, mai bine recurgi la violență fizică.		
25.	Adesea amenințări fără ca, realmente, să pun în practică acele amenințări.		
26.	Nu aș putea să pun pe cineva la locul lui, chiar dacă ar merita asta.		
27.	Uneori, mă frământ pentru lucruri lipsite de importanță.		
28.	Știu oameni care m-au împins așa de departe încât am ajuns la bătaie.		

29.	Nu las ca lucrurile lipsite de valoare să mă enerveze.		
30.	Chiar dacă pierd, prefer să cedez decât să apelez la argumente într-o discuție.		

Se acordă câte un punct la fiecare „X" marcat pentru „**FALS**" la întrebările **2, 8, 10, 15, 16, 22, 26, 29, 30** și pentru „**ADEVĂRAT**", la celelalte întrebări.

Dacă la întrebările **4, 7, 16, 23** ați răspuns cu „**FALS**", răspunsurile dumneavoastră nu au fost dintre cele mai directe. Pe ici, pe acolo, mai sunt înregistrate și câteva minciunele nevinovate !

Străduiți-vă să aveți mai multă încredere în dumneavoastră.

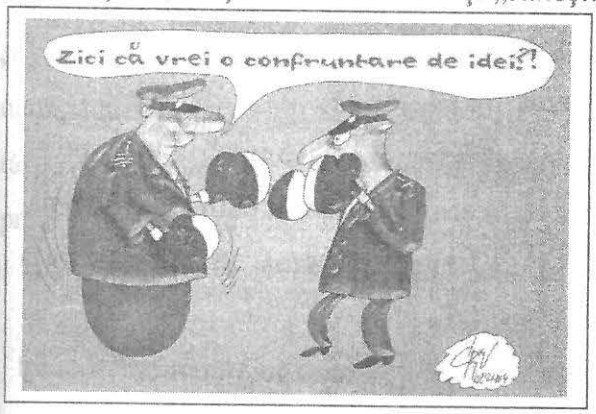
Dacă scorul este cuprins între 0 - 4 puncte, dovediți o bună stăpânire de sine, un comportament stabil și conștient. Prin felul cumpătat și prudent de a fi, sunteți un interlocutor (interlocutoare) cât se poate de agreabil(ă). Admiteți din capul locului că jignirile și micile răutăți ale oamenilor fac parte din viață și nu le acordați o importanță mai mare decât merită. În cazul unui afront, nu fiți învingător prin răzbunare. În situația dumneavoastră, iertarea este mai de preț decât revanșa. Aceasta nu înseamnă nici pe departe că ați fi dispus(ă) să îngăduiți orice. Ceea ce vă deranjează spuneți deschis, fără nici un fel de menajamente. Aveți convingerea că oamenii nu sunt răi de la natură, ci au devenit așa datorită loviturilor sorții. Chiar și în situații conflictuale, reușiți să rămâneți calm și să-l tratați pe cel de alături cu multă înțelepciune.

Dacă scorul dumneavoastră este între 5 – 20 puncte, sunteți o persoană sensibilă. Chiar și cel mai neînsemnat prilej redeșteaptă sentimentele unor jigniri mai vechi din trecutul dumneavoastră. Puteți fi considerat un individ cu nevoie de afirmare. Preferați mult mișcarea. Este prezentă nevoia de schimbare și asumarea unor responsabilități poate mult prea puțin conștientizate. Sunteți tipul omului care acordă iertarea, dar nu uită niciodată. Aveți idei foarte precise, pe care le apărați cu vigoare, chiar atunci când trebuie să mai lăsați și de la dumneavoastră. În viață fiecare avem nevoie de înțelegerea celor din jur. Uneori vă ambalați ușor pentru lucruri lipsite de importanță. Cu toate acestea, încercați să nu fiți prea agresiv. Aveți puterea să ajungeți la masa *„negocierilor"* pentru cel mai bun răspuns, cu speranța că există un *„ac pentru cojocul fiecăruia"* ...

Cu un scor între 20 – 30 puncte, puteți fi numit *„răzbunător"*. Cine v-a jignit odată nu are motive să se veselească. Acordați multă atenție unui incident produs și nu rămâneți *„dator"*. Felul dumneavoastră de a fi intransigent cu persoanele care v-au *„stîrbit"* din autoritate, denotă un comportament agresiv. Nestăpânit, neliniștit, mereu frământat de probleme, sunteți în permanentă mișcare. Întotdeauna, indiferent de situație, încercați să vă impuneți punctele de vedere. Dacă nu reușiți, la plecare nu uitați să trântiți ușa ...

3.9. SUNTEȚI UN ÎNVINGĂTOR ?

Ne place, adesea, să credem că suntem nişte învingători. În lupta cu greutățile tranziției, reuşita nu poate fi decât răspunsul celor din jur la dorința noastră de a lucra, de a învinge, de a construi. Din păcate, aprecierile corecte nu sunt întotdeauna cele mai adecvate. În astfel de vremuri, de ce să nu recunoaştem, reuşita mai înseamnă şi *„cunoştințe"* bine aşezate.



Important este să avem un țel. O persoană, cu preferințe pentru lucrurile practice şi interesată de ceea ce este nou, are puterea de a lua decizii.

Drumul însă nu este uşor ! De cele mai multe ori, intențiile exprimate pot tulbura *„liniştea sufletească"* a multora.

Răspunsul la eforturile noastre poate fi restrâns în aprecieri precum: *„încăpățânat"*, *„rebel"*, *„fără spirit de echipă"*, *„vrea să iasă în față"* etc. Aşa să fie oare ?

Vă propunem un test ce vă poate ajuta în demersurile stabilite. Urmăriți cu atenție fiecare întrebare şi încercuiți răspunsul care vi se potriveşte cel mai bine.

Nr. crt.	Întrebare	Da	Nu
1.	Vă place, uneori, să faceți un pic pe grozavul ?		
2.	Vi se întâmplă să despicați firul în patru şi să vă îngrijiți de cele mai mici detalii ?		
3.	Faceți cu uşurință concesii ?		
4.	Cereți părerea cuiva când vă cumpărați ceva de îmbrăcat ?		
5.	Dacă un subordonat execută necorespunzător o lucrare, aveți curajul să-i spuneți că încă mai are de lucru ?		
6.	Cei din jur vă consideră încăpățânat ?		
7.	Vi se întâmplă să evitați să spuneți ceea ce gândiți cu adevărat numai pentru a nu deranja pe cineva ?		
8.	Vă schimbați adesea părerile ?		
9.	Vi se întâmplă să mai trageți chiulul pentru a avea parte de o distracție ?		
10.	Credeți că ați fi avut mai multe şanse de realizare în viață, dacă unele persoane nu v-ar fi pus bețe în roate ?		
11.	V-ar plăcea să deveniți o persoană importantă în societate ?		
12.	Vi se întâmplă să spuneți ceea ce gândiți fără să vă preocupe consecințele ?		
13.	Critica, vă deranjează ?		
14.	În general, duceți până la capăt un lucru, deşi alții l-au abandonat ?		
15.	Vi se întâmplă să greşiți în unele lucruri, dar să considerați că vina aparține colectivului din care faceți parte ?		
16.	Folosiți din când în când un limbaj colorat ?		
17.	Consultați pe cineva înainte de a hotărî un lucru ?		
18.	Sunteți de acord cu părerea că *„indiferent de ceea ce spune, şeful are întotdeauna dreptate"* ?		
19.	Credeți că multe lucruri la care visați sunt nerealizabile ?		
20.	Vi s-a întâmplat să mai spuneți şi câte o minciună ?		

Pentru stabilirea felului de a fi, acordați **1 punct**, dacă ați răspuns cu „**DA**" la întrebările **1, 2, 5, 6, 9, 11, 12, 14, 16, 20** și **1 punct** dacă ați răspuns cu „**NU**" la întrebările **3, 4, 7, 8, 10, 13, 15, 17, 18, 19.**

Scorul total cel mai apropiat de tipurile prezentate mai jos reprezintă felul dumneavoastră de a fi.

Între 20 – 14 puncte - Sunteți o personalitate puternică cu tendința de a vă impune punctul de vedere asupra celorlalți. Entuziast, practic, energic, dezvoltați un comportament ferm centrat pe sarcină. Sever, uneori chiar dur, doriți să vă impuneți autoritatea cu orice preț. În acest sens, există riscul să vă atrageți antipatia și neîncrederea unora dintre apropiații dumneavoastră.

Dacă puterea de care dispuneți vă este pusă sub semnul îndoielii, vă transformați într-un rebel. Sensibil la critică, puteți fi ușor provocat, îndepărtându-vă astfel de la scopurile stabilite. În viață este mai bine să fim un pic mai îngăduitori, să învățăm să și ajutăm, să construim, nu numai să negăm. Există posibilitatea, fiind mai aproape de oameni, să deveniți învingător !

Între 13 – 08 puncte – Fire echilibrată, adaptabilă la efort, cu simț practic, nu vă temeți să auziți cuvântul *„Nu"*. Ușor încăpățânat, uneori chiar fixist, viața dumneavoastră este organizată după un plan bine stabilit. Deschis față de cei din jur, sociabil, dornic să căpătați informații, prezentați o foarte bună intuiție la cunoașterea oamenilor. Sever, pretențios, nu vă mulțumiți cu puțin în viață, inteligent, cu simțul măsurii, sunteți un om de echipă. Ambițios, greu de întors din drum, sunteți un om pentru viitor.

Între 07 – 0 puncte – Fire înțeleaptă, atentă la tot ceea ce se petrece în jurul dumneavoastră, riscați să acordați mai multă importanță unor lucruri lipsite de valoare.

Sensibil, cu nevoie de comunicare, evitați conflictul deschis, conformist, cenzurat interior, nu spuneți cu ușurință ceea ce aveți pe suflet. Trăiți un sentiment de insatisfacție, în general preferați mai mult să ascultați decât să vorbiți. Nu sunteți adeptul ideii *„dreptatea se face cu parul"*.

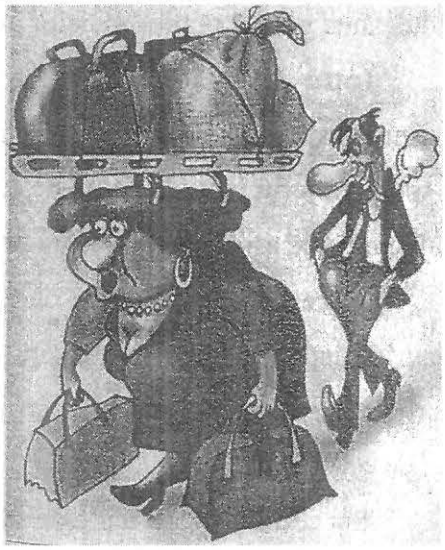
Este bine să perseverăm, și să ne considerăm învingători doar când am ajuns la capătul drumului. Indiferent de scorul înregistrat, trebuie reținut că fiecare dintre noi poate să devină un om de succes! Important este să nu uităm de unde am plecat. Pentru acest lucru este bine să știm să dăruim, să înțelegem și să fim sinceri. Dacă răspunsurile la întrebările **7, 9, 11** și **20** sunt marcate pe varianta „**NU**", este bine să acordați mai multă atenție celor spuse. Altfel, riscați să vă alegeți cu dureri de cap, iar cei din jurul dumneavoastră să o ia la fugă, încercând să vă evite ... !

3.10. VĂ BUCURAȚI DE VIAȚĂ ?

Fiecare dintre noi are o pasiune: pentru un sport, pentru pescuit, pentru gătit sau citit în stele. De multe ori, nici măcar nu știm ce este atât de interesant în tot ceea ce vrem să facem.

Cu toate acestea, nu o singură dată auzim că *„unde se află pasiunea pentru un lucru, acolo ne este și sufletul"*. Să nu fie oare așa ? Greu de spus și totuși când este vorba să ne orientăm spre o meserie, mulți dintre noi ignoră aceste pasiuni, preferând activități banale. Resemnarea este, din păcate, primul răspuns. *„Oricum, îmi câștig pâinea"*, spun mulți și ridică din umeri, plictisiți. După o vreme, poate mult prea târziu, ne dăm seama că pasul nostru a fost greșit. Ce putem să mai facem ?

Important este să fim puternici ! Fără încredere în propriile forțe și fără optimism, riscăm să pierdem totul – bucuria existenței, liniștea sufletească, speranța într-o zi mai bună. Dacă ne susținem chemarea talentului prin curaj și fermitate, cu siguranță putem fi mult mai puternici. Consecvența, dăruirea și încrederea într-un vis ne pot deschide poarta spre împlinirea propriului nostru destin.



Nr. crt.	Întrebare	DA	NU
1.	Poți fi un bun prieten chiar și pentru *„trădători"* ?		
2.	Ți se întâmplă să-ți dorești să semeni cu o persoană cunoscută ?		
3.	Ai simțul umorului ?		
4.	Familia ta te face să simți că ai mai mult curaj în luarea unor decizii ?		
5.	Te privești în oglindă, de cel puțin trei ori pe zi ?		
6.	Lipsa banilor justifică nefericirea ?		
7.	Are rost să fii cel mai bun în munca ta ?		
8.	Dacă ești nedreptățit, reclami acest lucru, indiferent de urmări ?		
9.	Ți se întâmplă adesea să-ți ceri scuze ?		
10.	Crezi în sinceritatea unei persoane când îți face complimente ?		
11.	Ai curajul să spui ceea ce-ți dorești cu adevărat de la viață ?		
12.	Crezi că ai fi reușit mai mult în viață, dacă nu ți s-ar fi pus bețe în roate ?		

În vederea stabilirii modului tău de a fi și de a înfrunta dificultățile vieții, acordă câte **4 puncte** fiecărei întrebări, la care ai răspuns **conform grilei**:

1. Da	4. Nu	7. Da	10. Nu
2. Nu	5. Nu	8. Da	11. Da
3. Da	6. Nu	9. Nu	12. Nu

Dacă scorul obținut se situează **între 0 – 12 puncte**, înseamnă că ai tendința de a rămâne mai mult timp în umbră. Modest, cu multă atenție față de cei din jur, încerci să nu deranjezi pe nimeni. Din păcate există riscul să fii călcat în picioare. Ai nevoie de susținere şi de mai mult curaj. Ai încredere în tine şi încearcă să duci lucrurile până la capăt. Nu uita că fiecare dintre noi avem puncte sensibile, dar întotdeauna putem să oferim celor de lângă noi măcar un zâmbet şi o strângere călduroasă de mână.

Între 13 – 26 puncte, prezinți o personalitate echilibrată, chiar dacă sunt sesizate şi unele sentimente de îndoială şi prudență. Important este să crezi în ceea ce faci şi mai puțin să asculți la ceea ce se spune în jurul tău. Calitățile pe care le ai pot să-ți deschidă poarta spre fericire. Ai nevoie de puțin mai mult curaj. Te asigur că poți fi un om al succesului.

Între 27 – 43 puncte, curajul te caracterizează. Ferm, cu simț practic, ştii foarte bine ce ai de făcut în viață. Sever cu tine însuți, cu tendința de atinge perfecțiunea, este necesar să-ți dozezi mai mult efortul. Există riscul unor pierderi inutile de energie. Respectat de cei din jur, atent la nevoile acestora, eşti un om de echipă.

Succesul profesional este răspunsul la modul în care obişnuieşti să rezolvi multe probleme. A fi conducător poate fi şi o împlinire de viață, nu numai o provocare.

Între 44 – 48 puncte, atent la imaginea personală, cu dorința permanentă de a face impresie bună, există riscul să culegi antipatie şi neîncredere. Mult prea centrat pe propria persoană, nu mai auzi nevoile celor din jur. Atent la tot ceea ce poate fi critic, sacrifici cu uşurință echipa. Este bine totuşi să nu uităm că împlinirea noastră în viață este condusă de cei ce par că nu au nici o putere. Fii mai consecvent şi încearcă să te bucuri de prezența celor dragi. Nu uita că eşti o persoană inteligentă !

3.11. REUŞIŢI SĂ DEPĂŞIŢI OBSTACOLELE ?

Pentru mulţi dintre noi, succesul este doar o problemă de voinţă. Să ştii să alegi drumul spre propria împlinire înseamnă şi mult curaj ! S-ar părea că şansa cea mai mare de împlinire o au cei ce aplică *„politica struţului"*, plecând capul cu multă condescendenţă. Despre aceştia nu auzim decât lucruri de excepţie, neparticiparea lor fiind apreciată adesea prin avansări spectaculoase. Ceea ce nu poate să înţeleagă un astfel de om este faptul că, prin plecarea capului, nu face altceva decât să-şi rătăcească propria identitate. Conformându-se necondiţionat, de voie sau nevoie, el alege ca mod de viaţă apatia în dauna acţiunii, tradusă prin *„stai pe loc şi nu face nimic"*. Suntem pregătiţi să ne adaptăm unui asemenea *„model"* de existenţă ?

Răspunsul depinde numai de felul nostru de a fi. Vă propunem un nou test. Urmăriţi cu atenţie fiecare situaţie şi marcaţi situaţia care vi se potriveşte. Important este de reţinut că, indiferent de rezultatul obţinut, felul nostru de a fi poate fi îmbunătăţit. Trebuie doar să avem curajul de a privi lucrurile în faţă.

Nr. crt.	Afirmaţie	A	F
1.	În prezenţa unor persoane oficiale mă simt destul de degajat.		
2.	Nu am nimic să-mi reproşez.		
3.	Greutăţile vieţii nu mă întorc din drum.		
4.	Când îmi propun ceva, duc lucrurile până la capăt, indiferent de consecinţe.		
5.	Se pare că mulţi dintre cunoscuţii mei au reuşit mai bine în viaţă.		
6.	Cred că o să am multe de lucrat cu mine însumi.		
7.	Sunt un om fericit.		
8.	Reuşita în viaţă nu înseamnă totul, important este să încerci să faci un lucru cât mai bine.		
9.	Mă frământă ceea ce se spune despre mine.		
10.	Ţin să-mi impun punctul de vedere.		
11.	Chiar şi după ce am verificat un lucru de câteva ori, tot trăiesc un sentiment de îndoială.		
12.	Am avut succes în viaţă.		
13.	Felul meu de a fi nu este suficient de bine înţeles.		
14.	În luarea unei decizii, părerea celor din jur este foarte importantă pentru mine.		
15.	Interiorizez un sentiment de inutilitate.		
16.	Mi se întâmplă, uneori, să mă frământ prea mult pentru lucruri lipsite de importanţă.		
17.	Cea mai bună cale de evitare a unui conflict este să nu-ţi exprimi punctul de vedere.		
18.	Am făcut mai multe greşeli în viaţă.		
19.	Mi se spune că nu am curaj.		
20.	Cred că de cele mai multe ori succesul este doar o problemă de relaţii.		
21.	Mi se întâmplă să evit să spun ceea ce am pe suflet.		
22.	Cred că şeful rămâne şef, indiferent de ceea ce spune.		
23.	Când încep un lucru, ţin să-l duc la capăt chiar dacă implică anumite riscuri.		
24.	Simt că norocul este mai mult pentru alţii.		

25.	Speranţele mele sunt irealizabile.		

Acordaţi câte **1 punct** pentru fiecare variantă de răspuns marcată astfel:

„Adevărat" – 1, 2, 3, 4, 7, 8, 10, 12, 23; „Fals" – 5, 6, 9, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 24, 25.

Între 25 – 22 puncte, sunteţi o persoană care daţi dovadă de echilibru şi stăpânire de sine. Fire practică, realistă, vă conştientizaţi propria valoare. Adaptabil la efort, cu forţă interioară, aveţi puterea să înfruntaţi orice obstacol. Atent la ceea ce se petrece în jur, sunteţi un om bine informat. Circumspect, nu mergeţi pe prietenii întâmplătoare. Vedeţi lumea aşa cum este şi faceţi diferenţa între ceva valoros şi o pierdere de vreme.

Independent în gândire, cu o foarte bună capacitate de decizie, acţionaţi energic, perseverent. Odată pornit la drum, greu mai puteţi fi oprit. Unele dificultăţi le depăşiţi cu mult simţ al umorului. Disprețuiți prostia şi comportamentul nesăbuit. Există riscul să vă atrageţi unele antipatii şi invidii din partea celor care nu au curajul de a vă sta în cale. Sunteţi adeptul ideii: *„E mai bine să mori în picioare, decât să trăieşti în genunchi"*.

Între 21 – 15 puncte, sunteţi o persoană destul de încrezătoare în propriile forţe. În general, priviţi lucrurile cu optimism şi faceţi dovada unei bune experienţe de viaţă. Flexibil, adaptabil la efort în funcţie de solicitări, aveţi puterea să duceţi orice lucru la bun sfârşit.

Aflat sub o oarecare presiune a timpului, sunteţi într-o permanentă mişcare. Căutaţi soluţii pentru rezolvarea unor probleme personale, despre care evitaţi să vorbiţi. Sever, nu vă iertaţi micile slăbiciuni. Fiţi ceva mai înţelegător cu dumneavoastră. Recunoaşteţi că pe lângă unele slăbiciuni, aveţi şi multe calităţi. Acţionaţi constant şi nu mai acordaţi atenţie unor lucruri lipsite de importanţă. Cei care vă vorbesc pe la spate, sunt cu mult în urma dumneavoastră ... !

Nu uitaţi nici un moment că sunteţi un luptător care perseverează, în ciuda tuturor piedicilor. Acestea vă fac să fiţi mult mai hotărât în tot ceea ce vreţi să realizaţi. Ambiţios, tenace, sunteţi destinat succesului.

Între 14 – 5 puncte, sunteţi o persoană ponderată, care adoptă, în tot ceea ce face, o politică a riscului minim. Sensibil, cu nevoie de comunicare, nu spuneţi uşor ceea ce aveţi pe suflet.

Unele frământări vă alungă buna dispoziţie şi vă fac să căutaţi singurătatea. Inteligent, cu o bună capacitate de prelucrare a informaţiilor, pierdeţi din vedere chiar calităţile ce vă definesc. Acordaţi o nejustificată atenţie celor ce se spun despre dumneavoastră. Din păcate, uitaţi că *„oamenii buni sunt discutaţi pe la colţuri ..."* Disprețuiți minciuna. Atent la ceea ce se petrece în jur, evitaţi să solicitaţi sprijin şi răspunsuri. Încercaţi să vă rezolvaţi singur problemele. Prudent, neîncrezător în cei din jur, nu vă asumaţi uşor decizii. Grija pentru ziua de mâine este copleşitoare. Există riscul ca starea de spirit să vă fie dictată de cei din jur. În momente critice, vă lăsaţi prea uşor influenţat.

Presiunea pe care o trăiţi este în creştere, ameninţându-vă planurile şi visurile. Încercaţi din răsputeri să menţineţi starea de lucruri actuală, dar nimic nu va mai merge cum trebuie. Trăiţi un

sentiment de eşec, dublat de o îndoială ce vă apasă sufletul. Necazurile prin care treceţi nu sunt deloc uşoare. Este bine să spuneţi ceea ce vă doare şi să nu uitaţi că sunteţi o persoană de încredere.

Între 4 – 0 puncte, sunteţi o persoană lipsită de încredere în forţele proprii. Pesimist, cu tendinţa de a-i evita pe cei din jur, încercaţi să vă rezolvaţi singur problemele. Copleşit de griji şi temător, vă frământaţi prea mult pentru lucruri lipsite de importanţă.

Cândva spontan, spiritual, astăzi afişaţi o notă accentuată de oboseală. Interiorizaţi un sentiment de inutilitate. Nimic din ceea ce vreţi să faceţi nu mai merge ca înainte. Apatic, lipsit de curajul de a înfrunta greutăţile vieţii, nu vă mai asumaţi decizii. În general evitaţi situaţiile tensionate prin neparticipare.

Închis în sine, nu spuneţi ceea ce aveţi pe suflet. Abătut din drum de propriile îndoieli, consumaţi multă energie, încercând să găsiţi răspunsuri unor situaţii fără valoare. Uşor derutat, lipsit de un ţel bine stabilit în viaţă, sunteţi pe cale de a ceda sub *„presiunea"* celor din jur. Aveţi nevoie de susţinere şi înţelegere. Printr-o reevaluare a situaţiilor, puteţi să întoarceţi spatele trecutului şi să vă reorientaţi spre împlinire, bucurie şi împăcare cu propria persoană.

3.12. SUNTEȚI OPTIMIST ?

Încrederea în forțele proprii, înseamnă de cele mai multe ori, cheia spre succes. Mulți dintre noi au inițiativa unor proiecte, apreciate de unii ori prea *„îndrăznețe"* ori prea *„slabe"*. Deși încercăm să depășim posibilele obstacole în relația cu șefii, ochiul critic al acestora nu ne slăbește niciodată. Pentru șefi, munca noastră se rezumă adesea, la *„a nu face nimic"* ! Chiar dacă trudim cu speranța că lucrurile vor fi mai bune în ziua următoare, de multe ori, ni se pare că totul este în zadar. Concluzia este ca și trasă: *„nu suntem buni de nimic"*.

Pentru o persoană mai *„sensibilă"*, această situație nu este deloc ușoară. Într-o lume în care reușita cere o luptă permanentă, *„a ceda"* de la prima lovitură, înseamnă a da satisfacție mult prea ușor celor care încearcă a ne întoarce din drumul nostru. A rezista eroic înseamnă și riscul de a te transforma în pagină de istorie ! Și totuși ce este de făcut ?

Răspunsul pare simplu. Evită să spui ceea ce ai pe suflet, evită să-ți manifești dorința de afirmare, evită să dai de înțeles că încă mai exiști ! Poate așa ai șansa de a rămâne *„liniștit și în pace"*.

Dacă nici așa nu poți să scapi de cei ce văd adesea *„varza din grădina vecinului"*, nu-ți mai rămâne decât să ai putere să lupți. A-ți susține punctul de vedere, contrar părerilor nenumăraților *„specialiști"* în toate, înseamnă un *„sacrilegiu"* adus *„autorității"*. Și totuși, încă mai există șefi, care știu să asculte, și care vor să ne ajute. Important este ca într-un astfel de moment, să avem putere să spunem lucrurilor pe nume și să rămânem optimiști, indiferent de ceea ce poate urma.

Privind lucrurile cu detașare și gândindu-ne la vremuri mai bune, mai avem o șansă, și anume aceea de a vedea speranța devenind realitate ... !

Vă propunem un test centrat pe cunoașterea felului nostru de a fi în momente deloc prielnice. Nu trebuie uitat că timpul, indiferent de rezultat, este ghidul nostru cel mai puternic. Important este să privim partea bună a lucrurilor și să ne păstrăm încrederea în propriile forțe. Să urmărim întrebările și să marcăm răspunsurile cu

„X" la „Adevărat" (A) sau „Fals" (F).

Nr. crt.	Afirmație	A	F
1.	Am avut mai multe posibilități de realizare în viață.		
2.	Simt că prin ceea ce fac irosesc timpul.		
3.	Nimeni nu mă înțelege pe deplin.		
4.	Mi s-a întâmplat să las oameni fără ajutor.		
5.	Nu cred că pot să mai merg înainte.		
6.	Sunt dezamăgit de unele persoane.		
7.	Mi se spune uneori că văd numai partea neagră a lucrurilor.		
8.	Câteodată mă simt, fără nici un motiv, destul de nefolositor.		
9.	Cred că sunt un om fără noroc.		
10.	Am comis mai multe greşeli.		
11.	Câteodată, mă cuprinde un sentiment de indiferență şi de gol interior.		
12.	După cum merg unele lucruri, cred că nu am să fac nimic deosebit.		
13.	Am câteodată sentimentul că alții râd intenționat de mine.		
14.	Viața, în general este mult prea nedreaptă.		
15.	Aş fi putut să fiu un pic mai bun.		
16.	Când sunt nervos spun lucruri pe care apoi le regret.		
17.	Adesea sunt sătul de toate.		
18.	În comparație cu colegii mei, simt uneori că nu sunt bun de nimic.		
19.	Câteodată, mă frământ pentru lucruri care de fapt nu sunt importante.		
20.	Am momente în care, mă îndoiesc dacă pe oamenii cu care stau de vorbă îi interesează cu adevărat ceea ce le spun.		
21.	Cred că unele lucruri încă mai pot fi schimbate.		
22.	Mi se întâmplă să visez la lucruri irealizabile.		
23.	Viitorul nu-mi poate oferi prea multe şanse.		
24.	Există momente în care nu vreau să ştiu de nimeni.		
25.	Nu sunt înțeles cu adevărat.		
26.	Din dorința de a găsi soluții unor probleme, adesea sunt dus pe gânduri.		
27.	Mă neliniştește ce ar putea alții să gândească despre mine.		
28.	Dacă mi s-ar oferi şansa, aş lua lucrurile de la început.		
29.	Cred că nu mai pot să înfrunt ca î trecut viața şi greutățile ei.		
30.	Îmi doresc să trăiesc în altă lume.		

Pentru răspunsurile marcate cu „**Adevărat**", se acordă **1 punct**.

Între 0 – 5 puncte, sunteți un entuziast autentic, fire optimistă, încrezătoare în propriile forțe, aveți o foarte bună capacitate de adaptare. Stârnit de tot ceea ce este nou, susțineți, stimulați şi încurajați. Când vă stabiliți un scop, nu dați înapoi, indiferent de ce vi se spune. Atent la detalii, fin observator, identificați potențialul unor idei, acolo unde alții nu văd nimic.

Bun camarad, cu spirit de echipă, puteți fi un excelent conducător. Viața este o permanentă provocare. Deschis, spuneți direct ceea ce gândiți. Este posibil ca felul dumneavoastră de a fi să nu placă tuturor. Depăşiți obstacolele şi nu vă uitați în urmă. Sunteți adeptul ideii că *„cel care este bârfit, este cu mult înaintea celor ce-l bârfesc ...!"*

Între 6 – 12 puncte, sunteți un entuziast, dar care adoptă o atitudine defensivă, chiar dacă sunteți criticat, sunteți adeptul ideii că *„şeful este şef, indiferent ce părere are"*.

Conformist, atent să nu greşiți, evitați să spuneți ceea ce aveți pe suflet. Deşi nu sunteți genul de persoană care să renunțe la un lucru fără luptă, nu mai aveți suficientă forță de a vă face cunoscută

părerea. Interiorizați un sentiment de neîmplinire. Vă cunoașteți propria valoare și sunteți convins că ați fi putut să realizați mai multe lucruri.

Deși gândiți că viața nu este tocmai dreaptă cu dumneavoastră, nu spuneți acest lucru. Faceți tot ceea ce este posibil ca să evitați conflictul. Sever cu propria persoană, nu vă iertați ușor micile slăbiciuni. Acordați prea multă atenție celor ce se spun despre dumneavoastră. Uitați cu prea multă ușurință că *„o persoană criticată este o persoană invidiată ..."*

Între 13 – 20 puncte, sunteți o persoană ușor abătută, lipsită de încredere în cei din jur. În general, preferați liniștea singurătății. În trecut spontan, entuziast, cu dragoste față de cei apropiați, dar *„trădat"* chiar de aceștia. Acum interiorizați un sentiment de neîmplinire despre care nu vorbiți ușor. Copleșit de griji și temător pentru ziua de mâine, aveți tendința de a vedea lucrurile în negru. Optimismul este de fațadă. Lăsați să vă scape cu prea multă ușurință micile bucurii ale vieții. Nu uitați că fiecare dintre noi are nevoie de un zâmbet și o încurajare. Important este ca noi să știm să oferim aceste lucruri celor care sunt cu adevărat în impas.

Între 21 – 30 puncte, viața vă este frământată de existența multor probleme. Fire inteligentă, cu o foarte bună capacitate de a observa ce se petrece în jurul dumneavoastră, acordați prea multă atenție unor lucruri lipsite de importanță. Extrem de prudent, lipsit de încredere în cei din jur, interiorizați un sentimentul că *„viața nu vă mai aduce nici o bucurie"*. Uneori apatic, cu note de tristețe evidente, abandonați cu prea multă ușurință ideea de luptă. Începeți în mod nedrept să credeți că dificultățile prin care treceți v-au fost hărăzite prin destin.

Cândva, un suflet tânăr, plin de viață, sincer și apropiat de cei dragi, astăzi preferați să vă ascundeți frumusețea sufletească în singurătate și tăcere. Important este să nu-i lăsați pe alții să vă calce în picioare. Abordați frontal problemele, iar acolo unde nu aveți suficientă forță nu uitați să cereți un sprijin. Chiar dacă nu sunteți de acord, vă asigur că încă mai există oameni sinceri, cu dorința de a vă fi aproape... !

3.13. SIMȚIȚI CĂ STAȚI PE „UN BUTOI CU PULBERE" ?

De cele mai multe ori, starea noastră de bine sau de rău se datorează celor din jurul nostru. Se spune uneori că suntem „*tâfnoși*", alteori că suntem prea „*visători*", preferând inacțiunea în detrimentul acțiunii. Când încercăm să ne impunem punctul de vedere riscăm să ni se spună că „*sărim calul*", aprecierile nefiindu-ne cele mai favorabile. Cu dorința de a păstra liber și nealterat, „*spiritul de învingător*" ce ne poate caracteriza, nu ne rămâne decât să fim perseverenți, constanți în acțiune și toleranți. „*A fi tolerant*" față de neputința unor minți „*înnobilate*" cu funcții de conducere înseamnă, astăzi, o artă – „*arta de a supraviețui*" !

Și totuși, răbdarea noastră poate fi întinsă la maximum. În asemenea situații, simțim că stăm „*pe un butoi cu pulbere*", gata să explodeze !

Provocați de lipsa de organizare și francheță în aprecierea eforturilor noastre, adesea spunem direct, fără prejudecăți, ceea ce avem pe suflet ! Că place sau nu, nu mai este problema noastră ! Ne simțim eliberați din strânsoarea oferită de „*compromisul*" necesar supraviețuirii și începem să ne gândim la ceea ce poate urma: *o promovare, sau o nouă schimbare ...*

Din dorința de a cunoaște mai bine felul nostru de a fi și în situații de suprasolicitare, vă propunem un test. Ca și până acum, trebuie reținut că, indiferent de rezultatul obținut, fiecare dintre noi rămâne un învingător !

Nr. crt.	Întrebare	Da	Nu
1.	Credeți că viața este ușoară ?		
2.	Vă simțiți neîmplinit în unele privințe ?		
3.	Când sunteți neîndreptățit puneți repede „*lucrurile la punct*" ?		
4.	Experiența și cunoștințele dumneavoastră vă sunt apreciate ?		
5.	Vi se reproșează că spuneți prea direct lucrurilor pe nume ?		
6.	Vă bucurați de un șef eficient ?		
7.	Spuneți totdeauna adevărul ?		
8.	Dacă vi s-ar oferi posibilitatea, ați alege același drum în viață ?		
9.	Intențiile dumneavoastră sunt bine înțelese ?		
10.	Vă simțiți un „*rebel*" ce luptă pentru o „*cauză*" ?		
11.	S-a întâmplat să fiți uneori supărat ?		
12.	Ideea de schimbare vă provoacă ?		

Răspunsurile acordate, pot fi apreciate cu **2 puncte**, astfel:

„Da" – 2, 3, 5, 7, 10, 11, 12;

„Nu" – 1, 4, 6, 8, 9.

Între 20 – 15 puncte, aprecierile primite sunt cu mult sub posibilitățile ce vă caracterizează. Activ, orientat spre lucrurile practice, manifestați disponibilitate spre inițiativă. Provocat de nou, cu dorință de schimbare în bine a unor lucruri, riscați să fiți considerat drept o persoană incomodă.

Pregătit pentru viață, vă conștientizați potențialul și nu vă amăgiți cu vorbe frumoase primite în dar ... ! Nerăbdător să vă comunicați ideile, vreți să fiți auzit. Inteligent, fără prejudecăți, sunteți mânat de nevoia de a avea rezultate. Există riscul să răspundeți la unele provocări.

Încăpățânat, uneori prea independent în luarea unor decizii, sunteți tipul omului care a văzut și a trecut în viață prin multe. Sentimentul de putere vă atrage. Când vă aflați în acțiune, nu mai puteți fi oprit. Pentru șefi puteți fi un element de îngrijorare. Fără să fiți adeptul compromisului, în viață, nu sunteți vulnerabil. Cel mai adesea se poate auzi despre dumneavoastră: *„feriți-vă, deja se îndreaptă spre noi ..."* !

Între 16 – 5 puncte, sunteți o persoană care își ia în serios țelurile și le urmărește cu încăpățânare. Provocat de cunoaștere, entuziast, vă puteți ridica la înălțimea situațiilor. Trebuie numai să nu vă lăsați influențat de cei din jur.

Inteligent, *„ochi de vultur"* asupra a tot ceea ce se petrece în jurul dumneavoastră, aveți putere de pătrundere în toate secretele vieții . .. ! Încrezător în propriile forțe, îi puteți uimi pe mulți dintre cei ce vă cunosc, realizând, de cele mai multe ori, imposibilul. Deși nu toți cei din jur, vă apreciază eforturile, aveți puterea să începeți un lucru și să-l duceți până la capăt. Important este numai să fiți lăsat să lucrați.

Abordați problemele zilnice într-un mod destul de rațional. Vă stăpâniți firea, până în momentul în care întâlniți minciuna și prostia. În asemenea situații, a se spune despre dumneavoastră că sunteți *„exploziv"* este prea puțin ! Nimic nu vă mai poate sta în cale !

Între 4 – 0 puncte, sunteți o persoană inteligentă, care interpretați cu mult profesionalism *„jocul vieții"*. Interesat de afirmare, cu potențial de a reuși în ceea ce vă propuneți, abilitatea și intuiția vă caracterizează. În general, tindeți să vedeți partea plină a paharului. Solicitați recunoaștere, dar fără să forțați lucrurile.

Credeți în destin și aveți suficientă înțelepciune în a depăși obstacolele. Clocotiți la nedreptățile vieții, dar nu lăsați să se vadă acest lucru ! Sigur pe ceea ce vreți să realizați în viață, bine ancorat în realitate, vă puteți considera un om de perspectivă. Trebuie numai să rămâneți constant în aspirațiile ce le purtați și să încercați să nu băgați în seamă micile *„răutăți"* ale celor din jur.

Fiți conștient că succesul dumneavoastră nu vă poate aduce decât o mulțime de *„prieteni"* și multă invidie !

3.14. SUNTEȚI „TOCILAR" ?

Capacitatea de a învăța este cea mai importantă abilitate pe care o putem dezvolta. *„Ai carte, ai parte"*, spune o vorbă din bătrâni.

Suntem adesea confruntați cu experiențe noi sau cu situații ce implică asimilarea de noi cunoștințe. Însă pentru a fi eficienți trebuie să avem puterea de a ne adapta noilor solicitări. Adaptarea înseamnă să ne implicăm, să ascultăm, să venim cu o idee nouă și, de ce nu, chiar să luăm decizii.

Alegerea carierei, rezolvarea problemelor ivite la locul de muncă, în echipă, presupun efort și implicare, deschidere și asumare de responsabilități. Important în viață este să știm să ascultăm. Nu este un capăt de țară dacă nu știm ceva anume. Putem să învățăm, dar trebuie să și vrem.

Pentru a înțelege mai bine modul în care preferați să învățați și să prelucrați informațiile, vă propunem un chestionar cu 24 de întrebări și trei variante de răspuns (**Adesea – A, Uneori – U** și **Rar – R**).

Urmăriți cu atenție întrebările de mai jos și marcați în spațiul corespunzător fiecărei afirmații alese. Folosiți ceea ce aflați din interpretarea rezultatelor pentru a dezvolta, cu mai mult succes, strategiile de învățare care se potrivesc cel mai bine cu stilul dumneavoastră personal. Răspundeți sincer la fiecare afirmație.

Nr. crt.	Afirmație	A	U	R
1.	Mă joc cu monedele sau cu cheile în buzunar.			
2.	Mă pricep și îmi place să concep și să fac grafice și schițe.			
3.	Cel mai bine reținceva dacă scriu de mai multe ori.			
4.	Îmi place să scriu și să iau notițe pentru a face retrospectiva vizuală a informațiilor.			
5.	Îmi amintesc mai bine un subiect dacă ascult o lecție care include informații, explicații și discuții.			
6.	Îmi place să creez lucruri noi mai mult manual.			
7.	Prefer să folosesc planșe, modele sau exerciții practice ca suport la cursuri.			
8.	Am ureche muzicală.			
9.	Înțeleg și urmez cu ușurință indicațiile de pe o hartă.			
10.	Cel mai bine mă descurc cu subiectele mai pretențioase ascultând lecturi și casete.			
11.	În cazul unor cuvinte străine, învăț pronunția mai bine rostind cuvintele cu voce tare, decât scriindu-le pe hârtie.			
12.	Înțeleg mai bine o știre dacă o citesc în ziar, decât dacă o ascult la radio.			
13.	Mestec gumă, fumez sau mănânc ceva în timp ce învăț.			
14.	Cea mai bună metodă de a reține ceva este să faci proiecția mentală a acelui lucru.			
15.	Învăț pronunția cuvintelor folosind diferite combinații de litere.			
16.	Prefer să ascult o lectură sau un discurs de calitate, decât să citesc aceeași expunere în formă scrisă.			